

千葉県歯科衛生士会長賞

～夏野菜たっぷり肉巻きおにぎり弁当～



調理時間 5品目で41分

ポイント

926kcal

サラダに梨を入れることによって、トマトなどが嫌いな子どもにも食べられるようなものにしました。
肉巻きおにぎりにカリカリ梅を入れたのは食感と、さっぱりした物にしたかったので、入れました。
子どもの好きな物を入れて子どもが楽しめるような工夫をしました。

●肉巻きおにぎり●

- [材料] ●豚バラ…8枚 ●白飯…400g
●カリカリ梅…60g ●ピーナッツ…30g
●しょうゆ…大さじ4 ●んにく…2ケ
●酒…大さじ4 ●梨…1/2個 ●塩胡椒…適量
●水…大さじ3 ●片栗粉…大さじ6
- ①カリカリ梅とピーナッツを細かく切る。
 - ②冷ました白飯に①を入れ混ぜる
 - ③手を濡らし、白飯を丸めて豚バラで包む。
 - ④んにく、梨をすりおろし、しょうゆと酒の中に入れて混ぜる。角切りにした梨も少し入れる。
 - ⑤片栗粉をまぶして焼く。
 - ⑥焼き目がついたら、水を入れて蒸す。
 - ⑦④を入れて煮詰めて完成。

●夏野菜のマリネ●

- [材料] ●きゅうり…1本 ●トマト…6個
●梨…1/2個 ●ツナ…1缶 ●白だし…大さじ1
●酢…大さじ1 ●塩…少々 ●胡椒…少々
- ①きゅうりを乱切り、トマトを半分に切り、梨を小口切りにする。
 - ②ボウルに①を入れ、調味料を入れて完成

●だし巻き卵●

- [材料] ●卵…4個 ●白だし…大さじ1
●砂糖…大さじ1 ●塩…小さじ1/2
●油…大さじ1
- ①卵を割り、調味料を入れ混ぜる。
 - ②卵焼き器に油を入れて温める。
 - ③温まったら、卵を入れて巻いていく。
 - ④巻いて最後、形をととのえたら完成。

●えびマヨ●

- [材料] ●えび…10尾 ●マヨネーズ…大さじ2
●ケチャップ…小さじ1/2 ●みりん…小さじ1
●オリーブオイル…大さじ2
- ①えびを下処理して、ボイルする。
 - ②3～4分ボイルしたら冷水をかける。
 - ③オリーブオイルをフライパンに入れ、えびを入れる。
 - ④焼き目をつけたら、調味料を入れて少し煮詰めて完成。

●ちくわの飾り●

- [材料] ●ちくわ…2本 ●大豆…6個
●黒ごま…12個
- ①ちくわを輪切りにして大豆、黒ごまをつける。

