

# よ坊さん弁当

大杉 奈緒（学校法人大川学園三重調理専門学校調理経営学部1年）

日本歯科医師会のキャラクターをお弁当にしてみました。カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な鮭と噛みごたえのある雑穀米を使用しました。伊勢茶のおにぎりは、茶のカテキンがむし歯予防に効果的です。手に持っているのは歯ブラシで、見た目も楽しく栄養価もバッチリの「よ坊さん弁当」を仕上げました。

## ■材料（2人分）

### よ坊さんのおにぎり

#### \* 雑穀鮭おにぎり

ご飯 100g 雑穀 2g  
鮭フレーク 10g

#### \* 茶飯おにぎり

ご飯 100g 伊勢茶 2g

#### \* 飾り

服：スライスチーズ 10g  
目：のり 1g  
歯ブラシ：ゴボウ・スパゲッティ 各4g・揚げ油  
口：桜エビ 1g  
帽子：ミニトマト 4g

### がんとどき

木綿豆腐 40g  
ひじき・キクラゲ・桜エビ  
あおさ・トウモロコシ缶詰（ホール） } 適宜  
揚げ油

### 野菜チップス

レンコン（市販のスライスの水煮可） } 適宜  
・サツマイモ・ゴボウ・揚げ油

### いんげんのごまあえ

インゲン 10g  
だし汁・あえ衣（すりごま・調味料） 適宜

### トマトとチーズのオープン焼き

トマト 10g  
チーズ・小魚・アーモンド 適宜



### うずら卵

うずら卵（水煮可） 1個  
桜エビ 少々

### 牛乳寒天

牛乳 100g 小豆缶詰・みかん缶詰 適宜  
粉寒天 1g

所要時間

45分

## ■作り方

### よ坊さんのおにぎり

- ①ご飯にそれぞれの材料を混ぜ、のりで目、チーズで服、トマトで帽子、桜エビで口をつくる。
- ②ゴボウは先端にスパゲッティをさし油で揚げる。

### がんとどき

- ①豆腐とトウモロコシは水気を切っておき、ひじき・桜エビ・あおさ・キクラゲ・全ての材料をつながるまで混ぜ、上のゴボウと一緒に揚げる。  
（キクラゲはもどしてから食べやすい大きさに切る）

### 野菜チップス

- ①レンコン・サツマイモはスライサーでスライス、ゴボウは包丁でスライスし、水に浸ける。
- ②水気をきりがんとどきと一緒に揚げる。

### いんげんのごまあえ

- ①インゲンは少しかために茹で、冷水にとりだし汁に浸ける。  
（浸ける時間は、好みの味の濃さになるまで）
- ②あえ衣と和える。

### トマトとチーズのオープン焼き

- ①トマトは楕円形切りにし果肉をとり、アーモンド・小魚と交互に盛り、上にチーズをのせてオープントースターでチーズが溶けるまで焼く。

### うずら卵

- ①うずら卵は半分に切ったり、花形に切るなど好みにカットし、上から桜エビを散らす。

### 牛乳寒天

- ①鍋に牛乳・粉寒天を入れ1～2分沸騰させて溶かし、カップに入れて固める。
- ②濃度がついてきたら小豆を入れ、固まったらみかんを飾る。

彩りにサンチュを添える。

# しっかり噛んで元気もいもい！スマイル弁当

岡田 公子（会社員）

歯を丈夫にするためにカルシウムやマグネシウム、ビタミンDを多く含む食材を使用し、また、しっかりと噛んで食べる力が養えるように、食物繊維の多い食材や、タコなど、何度もよく噛まないとい飲み込みにくい食材も使用しました。三重県の農水産物をたくさん使用し、子ども達が楽しく食べられるように彩りも良くしたお弁当です。

## ■材料（2人分）

### 豚肉の三色野菜巻き

豚もも薄切り肉	3枚	砂糖	大さじ1/2	} A
ニンジン（長さ5cm）	25g	醤油	小さじ1	
ゴボウ（長さ5cm）	25g	酒・みりん	} B	
サヤインゲン	3本	各大さじ1		
ごま油	小さじ2	醤油・砂糖	} B	
サラダ油	適量	各大さじ2/3		
塩	少々			
白煎りごま・レタス	適量			

### ひじきとあらめのシャキシャキ五目煮

芽ひじき（戻して）	20g	} A	
きざみあらめ（戻して）	12g		
レンコン（正味）	20g		
油あげ（油抜き済）	5g	} B	
醤油・みりん・砂糖	各大さじ2/3		
だし汁	3/4カップ	水煮大豆	10g
		塩茹で枝豆	6粒
		サラダ油	小さじ1

### たこわかめの卵焼き

蒸したコ	20g	} A
カットわかめ（戻して）	12g	
卵	1・1/2個	} B
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
醤油・塩	少々	
サラダ油	適量	

### ブロッコリーのカルシウムのせ

ブロッコリー	40g	マヨネーズ	適量
チーズ（板状）	12g	塩	少々
あみエビ	少量		



### 小松菜おにぎり鮭とじゃこ

ご飯	180g	塩	少々
小松菜	60g	带状焼のり	4枚
A 焼鮭のほぐし身	} 各大さじ1		
B 上乾ちりめんじゃこ			

### うさぎりんご

りんご	1/4個	塩	少々
-----	------	---	----

## ■作り方

### 豚肉の三色野菜巻き

- ①ニンジンとゴボウは細めの棒状に切り、ごま油で炒め、Aと水大さじ1を加えて水気がなくなるまで炒り煮する。
- ②サヤインゲンはヘタを取り、塩少々を入れた熱湯でさっとゆがき、半分に折る。
- ③豚肉を広げて①と②をそれぞれ3等分してのせしっかりと巻く。
- ④フライパンにサラダ油を熱し③の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら焼いてBを入れて味を煮からめ、火を止めて白煎りごまをまぶす。
- ⑤少し冷めたら半分に切りレタスを添えて盛り付ける。

### ひじきとあらめのシャキシャキ五目煮

- ①レンコンはいちょう切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れてAを入れて炒め、水煮大豆とBを加えて煮汁がなくなるまで煮含める。
- ③火を止め、塩茹で枝豆をのせる。

### たこわかめの卵焼き

- ①タコは小さめのぶつ切りにする。
- ②ボウルにAとBを入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、②を流し入れて巻き、卵焼きをつくり、食べやすい大きさに切る。

### ブロッコリーのカルシウムのせ

- ①ブロッコリーは小房に分けて塩少々を入れた熱湯でかために茹で上げる。
- ②チーズは三角の形に4等分に切る。
- ③ブロッコリーの上にマヨネーズをのせ②とあみエビをのせる。

### 小松菜おにぎり鮭とじゃこ

- ①小松菜は塩を入れた熱湯でさっとゆがき、水気をきって刻んでおく。
- ②ご飯と①を混ぜ合わせ、半分に分けてAとBをそれぞれ混ぜて2個ずつの俵型のおにぎりを作り、まわりに軽く塩をまぶして焼のりで巻く。

### うさぎりんご

- ①りんごは半分に切り、皮にV字の切り目を入れウサギの耳部を残して端から皮をむき、塩水に浸けて水気をきる。

所要時間

30分