

# 優秀賞

タイトル	野菜たっぷりヘルシー弁当	
氏名・性別 学校名・学年	うえはら はづき 上原 葉月 (女)	北部農林高校 3年

## < 献立名 >

- ★ 二色おにぎり
- ★ 具だくさんスープ
- ★ 温野菜サラダ
- ★ デザート

使用した野菜の量・種類	料理時間 <small>*下処理時間除く</small>
288g 6種類	35分

地元食材の数・食品名
【8品目】 メーオーパ、人参、青じそ、 みそ、豚肉、ブロッコリー、 カリフラワー、ベーコン



## 💡 お弁当のアピールポイント

- ①電子レンジとコンロを併用し、時間短縮にした。
- ②野菜を沢山使ってヘルシーにし、リンゴや人参、カリフラワー、ブロッコリーでカラフルになるよう工夫した。
- ③学校の生産物(野菜・肉・みそ等)を活用した。やんばる在来野菜の「メーオーパ」を使ったメニューを考えた。スープメインで野菜がたっぷりとれるお弁当にし、おにぎりは小さめで食べくした。

## < 作り方 > ※抜粋

- 【二色おにぎり】  
ご飯とちりめんじゃこをざっくり混ぜる。小さめ三角おにぎりを作り、フライパンにバターを熱しおにぎりの両面を焼く。焼き色がついたら、弱火にししょう油を塗る。千切りにした青じそをみそ・酒と混ぜる。薄切りにした人参を電子レンジで加熱し、味噌・酒と混ぜる。青じそを混ぜたおにぎりに味噌だれを塗ってごまをふる。
- 【具だくさんスープ】  
鶏ガラスープと水を湧かし、豚肉、白菜、もどした春雨を入れ塩、こしょうで味を調え、メーオーパを入れ、最後に溶き卵を入れる。
- 【温野菜サラダ】  
ブロッコリー、カリフラワー、人参を電子レンジで加熱する。みそ・マヨネーズ・酢・砂糖・オリーブオイルを野菜と和え、ベーコンとパルメザンチーズ、大豆ミックスを混ぜる。