

# パパッと作れるで賞

タイトル	夏野菜 グリーンたっぷり弁当	
氏名・性別 学校名・学年	はなしろ 花城 こころ 想 (女)	名護商工高校 3年

## < 献立名 >

- ★ 麦ごはん
- ★ チーズ入りたまご焼き
- ★ ゴーヤーきゅうりいため
- ★ ちくわとしそチーズ巻き
- ★ おくらとえのきの  
レタス巻き



使用した野菜の量・種類	料理時間 <small>* 下処理時間除く</small>
-------------	----------------------------------

290g 8種類	30分
----------	-----

## 地元食材の数・食品名

【5品目】  
ゴーヤー、きゅうり、オクラ、えのき、大葉

## 💡 お弁当のアピールポイント

- ① 時短のためゴーヤーのはらわたは取らず、きゅうりの皮もそのまま使った。オクラ・レタス・えのきは前日でゆでた。
- ② 巻きものを多くして調理器具を汚さないようにした。オクラの星の形など切り口もきれいに見せる工夫をした。
- ③ 野菜嫌いでもかんたんに食べられるようにした。

## < 作り方 > ※抜粋

【チーズ入りたまご焼き】  
目玉焼きを作り、周りが堅くなったら黄身をつぶす。その上に大葉、スライスチーズをのせ、半分に切る。

【ゴーヤーきゅうりいため】  
ゴーヤーはうすく輪切り、きゅうりは塩をふって縦切り、ポークは細切りにする。にんにくをオリーブオイルで炒め、ゴーヤー、ポーク、きゅうりの順で炒める。しょうゆ、みりんで味を整える。

【ちくわしそチーズ巻き】  
ちくわを切り長方形にし、裏返してしそ、チーズをのせくるくる巻き、ピックで刺す。

【オクラとえのきのレタス巻き】  
レタス1枚に大葉を敷き、オクラ、細切りパプリカ、前日でゆでたえのきを並べ、和風ドレッシングを少々かけて、葉の両端を折り込みくるくる巻く。