

食べたい！で賞

タイトル	食欲倍増!! にじいろ弁当		
氏名・性別 学校名・学年	またよし 又吉	さあや 咲綾 (女)、	みやぎ さあや 宮城 紗綾 (女)
	北部農林高校 3年		

< 献立名 >

- ★ 鮭と大葉のご飯
- ★ ミートゴーヤーボール
- ★ シークワーサー風味唐揚げ
- ★ アーサ egg
- ★ スマイルポテト
- ★ 野菜飾り
(ブロッコリー・トマト・
シークワーサー・インゲン豆)



使用した野菜の量・種類	料理時間 <small>*下処理時間除く</small>
128g 7種類	50分

地元食材の数・食品名

【11品目】
玉ねぎ、ゴーヤー、豚ひき肉、
紅芋、トマト、シークワーサー、
鶏肉、卵、アーサ、大葉、ねぎ

💡 お弁当のアピールポイント

- ①唐揚げの下味をつけている間に他の調理をし、じゃがいもをレンジで蒸して時短にした。
- ②赤黄緑紫の食材で色鮮やかに、配置も工夫しバランス良くした。
- ③ミートボールにゴーヤー、卵焼きにアーサを混ぜ、嫌いな人でも美味しく食べられる工夫をした。唐揚げにはシークワーサーの搾り汁を入れ、爽やかな一品にした。
ゴーヤーとシークワーサーは自家製で、自慢のにじ色弁当にした。

< 作り方 > ※抜粋

- 【ミートゴーヤーボール】**
玉ねぎ、ゴーヤーをみじん切りにし、ひき肉、パン粉、オイスターソース、塩、こしょうと混ぜ、丸くねり片栗粉をまぶして焼く。オイスターソースとケチャップでソースを作りからめる。
- 【シークワーサー風味唐揚げ】**
鶏もも肉を一口大に切り、袋にしょう油、酒、みりん、にんにく、シークワーサー、こしょうを加え、よくもんで冷蔵庫で10分ねかし、片栗粉と薄力粉を混ぜたものからめ、油で揚げる。
- 【アーサ egg】**
たまごを割り、アーサ、だし、塩を加えよく混ぜ、焼く。
- 【ニコニコ紅いも (スマイルポテト)】**
紅芋を切り、電子レンジで4~5分加熱し、片栗粉、砂糖、牛乳、コンソメを入れ混ぜる。打ち粉をして紅芋の生地をのばし、型をとって焼く。