


平成 28 年度 やんばる弁当甲子園 入賞作品
It's my perfect 弁当 ～油控えめ野菜たっぷりだぞ！ペッペッ♪～

お弁当の タイトル	免疫力 up 弁当										
ふりがな 代表者氏名 (性別)	うらさき える 浦崎 恵瑠 (女)	学校名 (学年)	名護高等学校 (3 年)								
使用食材 (1人分) ☆は県産食材											
材料名				分量							
〔押麦入り玄米〕	200g	栄養価等 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>806 kcal</td> <td>脂肪エネルギー比率</td> <td>35.7 %エネルギー</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.4 g</td> <td>野菜類の量と種類数</td> <td>144 g, 10 つ</td> </tr> </table>		エネルギー	806 kcal	脂肪エネルギー比率	35.7 %エネルギー	食塩相当量	3.4 g	野菜類の量と種類数	144 g, 10 つ
エネルギー	806 kcal			脂肪エネルギー比率	35.7 %エネルギー						
食塩相当量	3.4 g			野菜類の量と種類数	144 g, 10 つ						
〔豆腐シソバーグ〕											
トリミンチ	50g										
白ネギ	30g										
島豆腐 ☆	50g										
青紫蘇	5g (10 枚)										
ごま (白・黒)	10g										
卵黄	1 個										
減塩・胡椒	少々										
醤油 (減塩)	小さじ 1/2										
生姜	10g										
オリーブ油	少量										
しめじ	5g										
〔梅肉のおくら巻き〕											
豚薄切り肉 ☆	30g										
梅肉	5g										
人参 ☆	5g										
おくら ☆	2 本										
のり	2 枚										
塩・こしょう	少々										
〔人参とパパイアのシリシリ〕											
人参 ☆	30g										
パパイア ☆	30g										
シーチキン	15g										
だしの素	1g										
ごま油	少量										
卵	1/2 個										
サニーレタス	少し										
ミニトマト ☆	1 個										
マンゴー ☆	40g										
お弁当のアピールポイント	①レンジやトースターを使っている間、フライパンの調理を行った。 ②押麦入り玄米を使うことで、白米よりもミネラルやビタミン、食物繊維などの栄養素を摂取することが出来る上ヘルシーに仕上げることができた。 ③減塩や減塩醤油を使い塩分濃度も抑えた。 ④紫蘇、生姜、梅、ごまは夏の疲れをとる効果があるので免疫力アップになる。 ⑤祖母からもらったパパイア、叔父からもらったマンゴーを使いコストも削減。 ⑥5 色を使うようにして、色とりどりの弁当に仕上げた。										
作り方	【 調理時間 30 分 ※下ごしらえの時間は除く 】										
〔豆腐シソバーグ〕	〔梅肉おくら巻き〕	〔人参とパパイアのシリシリ〕									
①ビニール袋にトリミンチ、島豆腐、細かく刻んだ白ネギ、青紫蘇、卵黄、すりおろしたしょうがを入れてよく捏ねる。	①豚薄切り肉に梅肉をうすく伸ばして、のり、人参、おくらの順にのせて巻く。その後軽く塩・こしょうをする。	①人参とパパイアを千切りにして、油なしでフライパンでフタをして弱火で3分蒸し焼きする。									
②形を整えて紫蘇でまわりを巻き、両面にオリーブ油をぬってオーブントースターで10分間ホイル焼き、ホイルなしで3分する。	②巻き終わりにくずれないようにつまようじを刺す。	②シーチキンを入れ一緒に炒める。									
※そのときに、一緒にしめじも素焼き。しめじは、後に少し塩・こしょうをする。	③ラップをして3分チンする。	③1gほどのだしの素を入れる。									
〔補足〕トースターで焼く前に、1つには白ごま、もう1つに黒ごまをかける。		④香り付けにごま油を入れて、味を調える。									
〔ゆで卵〕		〔マンゴー〕									
①12分間ゆでる。		①一口大のサイズを2切れ用意する。									