

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	雑穀米と豆腐ハンバーグのヘルシー弁当										
ふりがな 代表者氏名 (性別)	うんてん のぞみ 運天 望美 (女)	学校名 (学年)	北部農林高等学校 (2年)								
ふりがな メンバー氏名 (性別、学年)	ひが あのん 比嘉 雅音 (女, 2年)、	おおそこ かなみ 大底 伽奈美 (女, 2年)									
使用食材 (1人分)											
材料名				分量							
〔雑穀米〕 めし (精白米+雑穀米)	200g	栄養価等 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>897 kcal</td> <td>脂肪エネルギー比率</td> <td>39.8 %エネルギー</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> <td>野菜類の量と種類数</td> <td>146 g, 7つ</td> </tr> </table>		エネルギー	897 kcal	脂肪エネルギー比率	39.8 %エネルギー	食塩相当量	3.3 g	野菜類の量と種類数	146 g, 7つ
エネルギー	897 kcal			脂肪エネルギー比率	39.8 %エネルギー						
食塩相当量	3.3 g	野菜類の量と種類数	146 g, 7つ								
〔豆腐ハンバーグ〕 木綿豆腐 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ ひじき パン粉 塩、ほんだし、しょうが とき卵、油	60g 30g 10g 20g 大さじ1と1/2 大さじ1 少々 適量	お弁当のアピールポイント ①ポテトサラダは、前日の夜で作りおきをしておく!! ②おかずを目立たせるために、おかずカップの色とかぶらないようにした。 ③ハンバーグを作っている間に、他のおかずを作るようにした。									
〔いんげんのごまあえ〕 いんげん しょうゆ・みりん 本だし	20g 大さじ1ずつ 少々										
〔ポテトサラダ〕 じゃがいも たまねぎ、にんじん きゅうり 卵 ハム 塩・こしょう マヨネーズ	50g 10g ずつ 8g 30g 7g 少々 大さじ1	作り方 <div style="text-align: right;">【 調理時間 35分 ※下ごしらえの時間は除く 】</div>									
〔たこさんウィンナー〕 ウィンナー 油 ミニトマト	3本 適量 3個										
〔雑穀米〕 ①米を洗い、雑穀米を入れて、炊飯器にセットする。	〔ポテトサラダ〕 ①じゃがいも、にんじんは皮をむき、にんじんはさいの目切りにしてゆでる。卵も同時にゆでる。 ②①をゆでている間に、玉ねぎ(千切り)、きゅうり(いちょう切り)、ハム(細切り)を切る。 ③①がゆで上がったたら、じゃがいもはつぶす。にんじんは冷まし、卵は殻をむき白身と黄身に分け白身はさいの目切りにする。 ④つぶしたじゃがいもがある程度冷めたら、にんじん、白身、黄身、②、マヨネーズを加えまぜる。 ⑤最後に塩・こしょうで味をととのえる。										
〔豆腐ハンバーグ〕 ①にんじん、玉ねぎをみじん切りにし、玉ねぎはあめ色になるまで炒める。 ②ボールに材料を全部入れ、手でこねる。 ③形をととのえ、油をひいたフライパンで焼く。	〔たこさんウィンナー〕 ①ウィンナーに切り込みを入れる。 ②フライパンで焼く。										
〔いんげんのごまあえ〕 ①こぶりなフライパンに、水、本だしを入れてぐつぐつし始めたらいんげん豆を入れる。弱火よりやや強めで煮だす。 ②しょうゆ、みりんを入れて、水分が減ってきたらごまを入れる。 ※みりん、しょうゆを使うと焦げやすいので、強火では煮ださない方がよい。											