

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	女子でも気にせず食べれるヘルシー弁当😊♡		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	なかそね 仲宗根	さな 早菜 (女)	学校名 (学年)
			北山高等学校 (2年)
使用食材 (1人分)			
材料名			
〔ひじきとにんじんの炊き込みご飯〕			
米	80g		
ひじき、ツナ	適量		
にんじん、コーン	20g ずつ		
だしのもと、しょうゆ	適量		
〔ベーコンとうずらの卵巻き〕			
ベーコン	2枚		
うずらの卵	2個		
油	少量		
〔キャベツとコーンいため〕			
キャベツ	20g		
コーン	10g		
油	少量		
〔からあげ〕			
鶏肉	40g		
しょうゆ・酒・にんにく	適量		
片くり粉	適量		
卵	適量		
揚げ油	適量		
〔サラダポテト〕			
じゃがいも	20g		
にんじん	10g		
きゅうり	10g		
こしょう	少々		
ミニトマト	3個		
パイン・イチゴ・メロン	適量		
	栄養価等		
	エネルギー 638 kcal	脂肪エネルギー比率 29.1 %エネルギー	
	食塩相当量 4.8 g	野菜類の量と種類数 150 g、6つ	
	お弁当のアピールポイント		
	①ご飯をたいている間に、他のメニューを作っていた。 ②なるべく多くの野菜をメニューの中に入れて作った。 ③ご飯の上に星形のにんじんをのせて、女の子らしさもだしてみました。		
作り方	【調理時間 90分 ※下ごしらえの時間は除く】		
〔ひじきとにんじんの炊き込みご飯〕	〔からあげ〕		
①ひじきを水につけておく。	①鶏もも肉は、一口大に切る。		
②米をといで、その中にひじき、にんじん、ツナ、コーン、だしのもと、しょうゆを加えて混ぜる。	②①をボウルに入れ、味付けの調味料を加えて揉み込んで30分位おく。		
③1時間ぐらいで炊いたら、ふたをあけて混ぜる。	③②に片栗粉を加えて混ぜる。		
〔ベーコンとうずらの卵巻き〕	④フライパンの底から5mm位の所まで油を入れて、中火で熱し③の鶏もも肉を1枚ずつ広げて並べて入れる。		
①うずらの卵をベーコンで巻く。	⑤鶏もも肉の色が白っぽく変わってきたら、おはしで上下をひっくり返し、中まで火が通ったら油からあげる。		
②油を入れて焼き、ベーコンに色がついたら皿にうつす。	〔サラダポテト〕		
〔キャベツとコーンいため〕	①ゆでたじゃがいもの皮をむいてつぶす。		
①キャベツを千切りにする。	②そこに、切ったにんじんときゅうりをまぜる。		
②油を入れて、キャベツとコーンをいためる。	③こしょうを加えて完成!		
③火が通ったら完成!			