

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	暑い日にぴったり弁当		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	しきや 志喜屋	かなと 奏斗 (男)	学校名 (学年)
			北山高等学校 (2年)
使用食材 (1人分) ☆は県産食材			
材料名	分量		
〔雑穀米〕	250g		
〔豚こまボールの生姜焼き〕			
豚こま肉 ☆	90g		
生姜のすりおろし ☆	3g		
醤油・みりん	12cc ずつ		
酒	3cc		
砂糖	3g		
〔人参とグレープフルーツのサラダ〕			
人参 ☆	40g		
グレープフルーツ	15g		
塩・砂糖	少々		
オリーブオイル	10cc		
リンゴ酢	2.5cc		
レモン汁	1cc		
〔キノコのぼん酢バター炒め〕			
エリンギ・エノキ・マイタケ ☆	あわせて 50g		
ぼん酢	10cc		
バター	ごく少量		
〔鶏胸肉とかぼちゃのサラダ〕			
鶏胸肉 ☆	30g		
かぼちゃ ☆	40g		
きゅうり ☆・玉ねぎ	10g ずつ		
マヨネーズ	20g		
マスタード	少々		
枝豆	5g		
サニーレタス ☆	5g		
栄養価等			
エネルギー	948 kcal	脂肪エネルギー比率	39.1 %エネルギー
食塩相当量	3.9 g	野菜類の量と種類数	160 g, 10 っ
お弁当のアピールポイント			
①地産地消で県産品を多く使った。 ②色どりをよくした。 ③油を使う品は一品だけにした。 ④健康を意識して雑穀米にした。 ⑤夏弁当なので傷まないようにということとさっぱり食べられるように酢 (リンゴ酢、ぼん酢)を使った。 ⑥夏バテ予防で豚肉を使った。			
作り方		【 調理時間 30 分 ※下ごしらえの時間は除く 】	
〔豚こまボールの生姜焼き〕 ①ボールに豚こま肉を入れ、調味料も全て入れて豚肉に揉み込む。 ②冷蔵庫で1時間寝かせる。 ③味の染み込んだ豚こま肉を一口大にぎゅーっと丸める。 ④フライパンに油を薄くひき熱して、豚こまボールを焼く。 ⑤最初は中火でこんがり焼き、弱火にして蓋をして蒸し焼きにする。		〔キノコのぼん酢バター炒め〕 ①エリンギとエノキを食べやすい大きさに切って、マイタケは手で裂く。 ②①をフライパンに入れて蓋をして蒸し焼きにする。火が通り水分が出てきたらキッチンペーパー等で水分を取る。 ③ぼん酢をさっとかけて混ぜて絡める。 ④時々混ぜながらキツネ色に焦げ目が付いてきたら、バターを絡める。	
〔人参とグレープフルーツのサラダ〕 ①人参は皮をむきスライサーで千切りにし、塩を加え混ぜ合わせて10分置く。 ②人参の水分をしっかりしぼり、グレープフルーツの果肉とあわせる。 ③よく混ぜ合わせた調味料を②に混ぜ合わせる。		〔人参とパパイアのシリシリ〕 ①かぼちゃを一口大に切り、レンジで柔らかくし粗めにつぶす。 ②ゆで卵を作る。 ③きゅうり、玉ねぎをスライスし塩もみする。水分を切る。 ④①～③とマヨネーズ、マスタードを混ぜ合わせる。	