

平成 28 年度 やんばんる弁当甲子園 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	色どりカラフル弁当		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	みやぎ まゆ 宮城 磨悠 (女)	学校名 (学年)	名護商工高等学校 (3 年)
使用食材 (1人分) ☆は県産食材			
材料名			
〔おにぎり〕 ごはん しゃけ・しらす 塩	150g 5g ずつ 少々		
〔卵焼き〕 卵 ☆ 牛乳 だしの素・塩 油	30g 小さじ 1 少々 適量		
〔小松菜のベーコン炒め〕 小松菜 ☆ ベーコン ☆ エリンギ ☆ オリーブオイル 塩・こしょう だししょうゆ	48g 20g 40g 適量 少々 0.5cc		
〔しそ・おくら〕 しそ ☆ おくら ☆ シークワサー ☆ (家) しょうゆ	1 枚 30g 1/2 個 少々		
ミニトマト ☆ キウイ マンゴー ☆ パイン ☆	2 個 適量 適量 適量		
栄養価等			
エネルギー	487 kcal	脂肪エネルギー比率	29.5 %エネルギー
食塩相当量	2.6 g	野菜の量と種類数	140 g、5 つ
お弁当のアピールポイント			
<p>①あまりフライパンを使わないようにする。 ②色合いがよく見えるように赤、緑、黄色を使っておいしそうな弁当を作ることを工夫しました。弁当箱の色もおいしく見えるように緑にしました。</p>			
作り方	【 調理時間 20 分 ※下ごしらえの時間は除く 】		
<p>〔おにぎり〕 ①1つのボウルにはしらすを入れて、2つめのボウルにはしゃけを入れて混ぜる。</p> <p>〔卵焼き〕 ①卵を割って、牛乳、だしの素、塩を入れ混ぜる。 ②フライパンに油を入れ、熱くなったらフライパンにとき卵を入れ、焼けてきたら丸める。</p> <p>〔小松菜のベーコン炒め〕 ①オリーブオイルを少々入れ熱くなったら、小松菜・エリンギ・ベーコンを入れて炒める。 ②最後に塩・こしょう、だししょうゆで味をつける。</p> <p>〔しそ・おくら〕 ①おくらを茹でて、3分後水にさらして切る。 ②シソを細かく刻んで、シークワサーとしょうゆで和える。</p>			