

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	栄養満点弁当		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	きんじょう あやか 金城 綾香 (女)	学校名 (学年)	辺土名高等学校 (2 年)
使用食材 (1人分)			
材料名			
〔ご飯〕 めし 梅干し	180g 1個		
〔ひじき煮〕 ひじき(乾) にんじん 油 出汁 塩・白だし ごま油	5g 5g 1g 2g 少々 適量		
〔ピーマン炒め〕 ピーマン 塩・白だし コンビーフハッシュ 卵	10g 少々 少量 少量		
〔豚こま大葉チーズフライ〕 豚こま 大葉 餅 チーズ 梅干し 塩・こしょう 卵・小麦粉・パン粉・揚げ油	1枚 2枚 適量 1枚 1個 少々 適量		
リンゴ	1/8個		
栄養価等			
エネルギー	600 kcal	脂肪エネルギー比率	30.2 %エネルギー
食塩相当量	4.4 g	野菜類の量と種類数	52 g、4つ
お弁当のアピールポイント			
①おいしそうにみせるために、色つきのカップを使った。 ②ピーマン炒めを作りながら、ひじき煮を作ったら短時間で作れる。			
作り方		【 調理時間 60分 ※下ごしらえの時間は除く 】	
〔ひじき煮〕 ①(下準備)ひじきを水につけて戻している間に、にんじんを細かく切る。 ②小さめの鍋にごま油を少し垂らし火をつける。そこへひじきとにんじんを入れる。 ③全体に油が回ったら出汁を入れ少しだけグツグツさせる。 ④塩、白だしの順に調味料を加え、弱火で煮詰める。 ⑤煮汁が減ったら味見をして、ひじきとにんじんに味が入っていたら完成。		〔ピーマン炒め〕 ①ピーマンを細切りする。 ②切ったピーマンを少し水につける。 ③フライパンに油をひいて水を切ったピーマンを入れる。 ④ふたをして、ピーマンを少し蒸し焼きする。 ⑤水がなくなったら、塩と白だしで味つける。 ⑥コンビーフハッシュを入れる。 ⑦かき混ぜた卵を⑥に入れる。 ⑧少し火を通したら完成。	
〔豚こま大葉チーズフライ〕 ①大葉は茎を取り除き半分に切る。 ②餅を細かく切る。 ③梅干しの種を取り除き細かく刻む。 ④豚こまを広げて塩・こしょうをする。 ⑤④の上に大葉、チーズ、餅をのせて巻く。(両端をしっかり閉じる) ⑥小麦粉、卵液、パン粉の順につけて揚げる。 ⑦完成。		〔リンゴ〕 ①リンゴを8等分に切り種を取る。包丁でVの時に切り込みを入れ皮を途中までむく。 ②完成。	