

# かわいくできたで賞

タイトル	栄養満点モリモリ弁当	
氏名・性別 学校名・学年	なかそね りおん 仲宗根 璃音 (女)	名護高校 2年

## < 献立名 >

- ★ 雑穀米
- ★ 煮込みハンバーグ
- ★ 卵焼き
- ★ オクラの肉巻き
- ★ 豚肉とチンゲン菜の炒め物
- ★ オクラと大根の梅肉あえ
- ★ ひじきの煮物
- ★ フルーツ

使用した野菜の量・種類	料理時間 <small>*下処理時間除く</small>
-------------	---------------------------------

149g 10種類 20分

## 地元食材の数・食品名

### 【12品目】

人参、油揚げ、オクラ、卵、合挽肉、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、トマト、豚肉、ちんげん菜、パプリカ



## 💡 お弁当のアピールポイント

- ① 前日作れるものは冷やす、また時短のため油を使わない調理法も活用。
- ② 暑い夏でも食が進むよう赤・黄・緑・白・黒を意識し、県産食材を使用した。カット方法や盛り付けも工夫した。
- ③ たんぱく質・食物繊維・ミネラル・ビタミンが多く摂れるようにし、梅・ごま・にんにくで疲労回復&免疫力アップ!

## < 作り方 > ※抜粋

### 【煮込みハンバーグ】

玉ねぎとピーマンはみじん切りにし、レンジで加熱する。合挽肉に玉ねぎ、ピーマン、パン粉、牛乳、卵、ナツメグ、塩、こしょうを加えよくこねる。丸めたハンバーグの両面を焼き、ケチャップ、とんかつソース、トマト、しめじ、水を入れ、弱火で煮込む。ハートに切ったスライスチーズをのせる。

### 【豚肉とチンゲン菜の炒め物】

豚こま切れ肉に塩麴を入れてもみ込む。ちんげん菜は2cmに切り、パプリカは細切りにし、オリーブオイルで豚こま切れ肉とにんにくを炒め、チンゲン菜とパプリカを入れ鶏ガラスープの素を入れ炒める。

### 【オクラと大根の梅肉あえ】

ゆでたオクラは輪切りにする。大根はいちょう切りにし、塩でもみ、水分が出てきたら絞る。種を除いた梅干しをたたき、オクラ、大根と混ぜ合わせる。