

THE 男メシで賞

タイトル	ピーマンの肉づめ弁当	
氏名・性別 学校名・学年	きんじょう 金城 あかり 光龍 (男)	北山高校 2年

< 献立名 >

- ★ ごはん
- ★ ピーマンの肉づめ
- ★ だしまき卵
- ★ 人参しりしり
- ★ コンビーフオクラ
- ★ きんぴらごぼう
- ★ ちくわきゅうり
- ★ プチトマト



使用した野菜の量・種類	料理時間 <small>*下処理時間除く</small>
170g 7種類	30分

地元食材の数・食品名

【7品目】
合挽肉、卵、ピーマン、きゅうり、人参、オクラ、米

💡 お弁当のアピールポイント

- ①肉詰めめの生地は前日に作った。きんぴらごぼうはお弁当用にたくさんストックしているものを入れた。
- ②プチトマトで色あざやかにした。
- ③沖縄の野菜を使い、栄養バランスが良くスタミナがつく弁当を作った。

< 作り方 > ※抜粋

- 【ピーマンの肉づめ】**
切ったピーマンの中に片栗粉を塗り、ハンバーグの種を入れチーズをのせる。フライパンで加熱する。
- 【だしまき卵】**
たまごにめんつゆを入れ、焼いて巻く。
- 【人参しりしり】**
にんじんをしりしりきですって、いためながら卵を入れて完成。
- 【コンビーフオクラ】**
オクラをうすく切って、フライパンでコンビーフと炒める。
- 【ちくわきゅうり】**
ちくわの中にきゅうりを入れてカット。
- 【プチトマト】**
カット