

THE 男メシで賞

タイトル	疲労回復 スタミナ弁当	
氏名・性別 学校名・学年	やぶ じゅんせい 屋部 純誠 (男)	名護高校 2年

< 献立名 >

- ★ ごはん
- ★ ポークソテー
- ★ ゴーヤーチャンプルー
- ★ オクラの天ぷら
- ★ だし巻き卵
- ★ ひじきのいり煮
- ★ 小松菜のいため煮
- ★ 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>
-------------	---------------------------------

127g 9種類	40分
----------	-----

地元食材の数・食品名

【6品目】
ゴーヤー、トマト、小松菜、しめじ、オクラ、卵

 お弁当のアピールポイント

こだわったのは、「色どり」

< 作り方 > ※抜粋

- 【ゴーヤーチャンプルー】
ゴーヤー、人参、ポークを切って、炒める。火が通ったらシーチキンを入れ、卵を加えしょう油で味付けをする。
- 【オクラの天ぷら】
オクラから揚げ粉をつけて、油で揚げる。
- 【だし巻き卵】
卵に切ったほうれん草、人参、パプリカ、だしを混ぜ、油を入れて焼きチーズをのせて巻く。
- 【ひじきのいり煮】
人参、こんにゃく、油揚げを切り、ひじきは水で戻す。油をしいた鍋で人参、ひじきを炒め、油揚げ、こんにゃく、だし汁、大豆を入れ、砂糖、みりん、しょう油で煮る。
- 【小松菜のいため物】
切った小松菜をじめじと炒め、しょう油とオイスターソースで味付けをする。