

# お父さんもがんばれるで賞

|                 |                              |                              |
|-----------------|------------------------------|------------------------------|
| タイトル            | 夏バテ防止、疲労回復弁当<br>お仕事がんばるお父さんへ |                              |
| 氏名・性別<br>学校名・学年 | しまぶくろ もね<br>島袋 百音 (女)、       | しまぶく るね<br>島袋 瑠音 (女) 北山高校 2年 |

## < 献立名 >

- ★ ごはん
- ★ 豚肉のソテー
- ★ 厚焼きたまご
- ★ にんじんしりしり
- ★ 野菜のんにくいため
- ★ トマト・枝豆



|             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| 使用した野菜の量・種類 | 料理時間<br><small>*下処理時間除く</small> |
| 153g 9種類    | 40分                             |

## 地元食材の数・食品名

【8品目】  
卵、にら、豚肉、しめじ、えのき、豆苗、にんにく、トマト

## 💡 お弁当のアピールポイント

- ①野菜は前日に切って準備し、調理に双子の姉妹で4品すべて5～10分以内で出来る献立にし、手分けして短時間でできるように工夫した。
- ②おいしそうに見えるよう赤・黄・緑を入れた。
- ③疲労回復に効果がある食材（にら・にんにく・豚肉・卵・枝豆）を使い、たくさんのおかずを入れるように意識した。私たちの愛情を感じてもらえるように自分たちのお弁当箱を使った。

## < 作り方 > ※抜粋

- 【豚肉のソテー】  
豚肉を1cm位に切り、塩、こしょう、ハーブを振りかけ焼く。
- 【厚焼きたまご】  
卵をとき、細かく刻んだニラを入れ、塩、しょう油、みりんを入れて焼く。
- 【にんじんしりしり】  
しりしりした人参と、うすく切った玉ねぎを炒め、塩をし柔らかくなるまで炒める。卵を入れ軽くかき混ぜる。
- 【野菜のんにくいため】  
フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れる。しめじとえのきを中火でしんなりするまで炒め、にら、豆苗を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。