

平成 27 年度 やんばんる弁当甲子園 入賞作品
私の自慢のお弁当～あぶら控えめ野菜たっぷりなんだからあ♪～

お弁当の タイトル		夏バテ解消弁当									
ふりがな 代表者氏名 (性別)	うらさき える 浦崎 恵瑠 (性別 女)	学校名 (学年)	名護高等学校 (2 年)								
使用食材 (1人分) ☆は県産食材											
材料名	分量										
〔ごはん〕	150g	栄養価等 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>674 kcal</td> <td>脂肪エネルギー比率</td> <td>32.8 %エネルギー</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>4.3 g</td> <td>野菜の量と種類数</td> <td>135 g、5つ</td> </tr> </table>		エネルギー	674 kcal	脂肪エネルギー比率	32.8 %エネルギー	食塩相当量	4.3 g	野菜の量と種類数	135 g、5つ
エネルギー	674 kcal			脂肪エネルギー比率	32.8 %エネルギー						
食塩相当量	4.3 g	野菜の量と種類数	135 g、5つ								
〔鶏もも肉のケチャップ煮〕		お弁当のアピールポイント 2つのコンロを同時に使用する(右はゆでる、左は炒めるように)。色どりがよく詰めて、食欲をそそるような弁当に仕上げた。ゴーヤーや人参は祖母が育てた野菜を使用した。									
鶏もも肉	60g										
ケチャップ	15g	作り方									
中濃ソース	15g										
〔ゴーヤーチャンプルー〕		【調理時間 35分 ※下ごしらえの時間は除く】									
ゴーヤー ☆	40g										
ポーク缶詰	20g	〔ごはん〕 ①おにぎりを俵型に握って3種類の味にする。 (ふりかけ、ごましお、白米)									
卵	30g										
油	5g	〔鶏もも肉のケチャップ煮〕 ①鶏もも肉を一口大に切り皮から出る油を利用して油はひかず、ケチャップ大さじ1、中濃ソースをからめて炒める。									
塩・こしょう	少々										
あじの素	少々	〔オクラの和え物〕 ①オクラをゆでて切る。 ②きゅうり、プチトマトも切る。 ③ポン酢で味付けをする。									
〔卵焼き〕											
卵	60g	〔人参の付け合わせ〕 ①人参をピーラーでスライスしてさっとゆでる。 ②オリーブオイルをかけてゴマをふる。									
油	5g										
塩	少々	〔オレンジ〕 ①オレンジを1/8カットして、一口大に切る。									
〔オクラの和え物〕											
オクラ ☆	25g	〔卵焼き〕 ①卵に塩を少し入れて厚焼き卵を作る。									
プチトマト	20g										
きゅうり	30g	〔オレンジ〕 ①オレンジを1/8カットして、一口大に切る。									
ポン酢	30g										
〔人参の付け合わせ〕		〔オレンジ〕 ①オレンジを1/8カットして、一口大に切る。									
人参 ☆	20g										
胡麻	少々	〔オレンジ〕 ①オレンジを1/8カットして、一口大に切る。									
塩	少々										
オリーブオイル	3g	〔オレンジ〕 ①オレンジを1/8カットして、一口大に切る。									
〔オレンジ〕											
オレンジ(ネーブル)	1/8コ	〔オレンジ〕 ①オレンジを1/8カットして、一口大に切る。									