

平成 27 年度 やんばる弁当甲子園 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		巻き巻きヘルシー弁当			
ふりがな 代表者氏名 (性別)	くだか ゆいと 久高 唯豊 (性別 男)	学校名 (学年)	名護高等学校 (2 年)		
使用食材 (1人分)					
材料名	分量				
〔白米〕 ごはん 梅干し 塩昆布	250g 少々 少々				
〔卵焼き〕 卵 (L) めんつゆ 水 砂糖 青のり サラダ油	1コ 小さじ 1 大さじ 1 小さじ 1 適量 少々				
〔ブタ肉野菜巻き〕 ブタ肉スライス 冷凍インゲン 人参 ハーブソルト	70g 20g 20g 適量				
〔もやしとしめじと あげの炒めもの〕 もやし しめじ 油あげ 焼肉のタレ	20g 20g 1/4 枚 大さじ				
〔かぼちゃ煮〕 冷凍かぼちゃ みりん めんつゆ 水	30g 小さじ 1/2 小さじ 1/2 少々				
栄養価等					
エネルギー	769 kcal			脂肪エネルギー比率	22.5 %エネルギー
食塩相当量	2.6 g			野菜の量と種類数	110 g、5つ
お弁当のアピールポイント					
①短時間で作る工夫点として、冷凍野菜を使ったり、電子レンジを使った。 ②赤・緑・黄と色のきれいな材料を使った。 ③スタミナがつくように（疲労回復）、ブタ肉を使った。					
作り方	【 調理時間 30 分 ※下ごしらえの時間は除く 】				
〔白米〕 ごはんの上に梅干し、塩昆布をトッピング。					
〔卵焼き〕 卵を割り A を入れまぜる。フライパンに少々の油をしき、うすく焼き、巻いていく。					
〔ブタ肉野菜巻き〕 ブタ肉から出る脂で焼くので油は不要。ブタ肉を広げ、前もってレンジで加熱しておいた人参と冷凍インゲンを巻く。フライパンで焼いて、ハーブソルトで味付けする。					
〔もやしとしめじとあげの炒めもの〕 卵焼きをした後のフライパンで、そのまま油を使わず B を炒めて、焼肉のタレでからめる。					
〔かぼちゃ煮〕 皿にかぼちゃを入れ、少々の水とみりん、めんつゆをふりかけて、電子レンジで加熱する。					