


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	色どりヘルシーベジタブル		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	さきほま 崎濱	ちあき 千晶 (性別 女)	学校名 (学年)
	北部農林高等学校 (2 年)		
使用食材 (1人分)			
材 料 名	分量		
〔ごはん〕			
ごはん	160g		
梅干し	1コ		
のり	適量		
〔豆腐ハンバーグ〕			
鶏ひき肉	50g		
木綿豆腐	25g		
ほんだし、しょうゆ	少々		
塩・こしょう	少々		
油	少々		
トマト	1コ		
チーズ	1/4枚		
レタス	4g		
片栗粉、卵、パン粉	少々		
〔ピーマン炒め〕			
ピーマン	10g		
パプリカ赤、黄	各 10g		
しめじ	10g		
油	少々		
こしょう、しょうゆ	少々		
〔ちくわ巻き〕			
ちくわ	10g		
ハム	1枚		
しそ	1枚		
チーズ	1/2枚		
〔じゃがべー〕			
じゃがいも	30g		
アスパラ	10g		
ベーコン	10g		
塩・こしょう	少々		
油	少々		
ブロッコリー	10g		
栄養価等		エネルギー 592 kcal 脂肪エネルギー比率 30.3 %エネルギー	
食塩相当量 3.1 g		野菜の量と種類数 100 g、10つ	
お弁当のアピールポイント			
<ul style="list-style-type: none"> ・前の日に野菜を切ったり、ゆでておく（下準備）。 ・ハンバーグも先に混ぜこねていて、すぐ焼けるようにしておく。 ・色どりを使って、食欲をそそるようにした。 ・ヘルシーでお腹いっぱいになるように野菜中心にした。 			
作り方		【 調理時間 50分 ※下ごしらえの時間は除く 】	
〔豆腐ハンバーグ〕		〔ちくわ巻き〕	
①玉ねぎをみじん切りにして、油をひいたフライパンに入れ、色が透明になるまで焼いて冷ます。		①ちくわを縦に切って四角にする。裏返して、ハム、しそ、チーズの順に並べる。	
②ボウルに卵、ひき肉、塩・こしょう、しょうゆ、豆腐、ほんだしを入れて混ぜ、冷めた玉ねぎも一緒に混ぜる。		②並べたらそのまま包み込むように巻き巻く。	
③形を整え、油をひいたフライパンで両面色がつくまで焼く。		③つまようじで、2～3箇所刺してカットする。	
〔ピーマン炒め〕		〔じゃがべー〕	
①ピーマン、パプリカ、しめじを水で洗い、食べやすい大きさに切る。		①じゃがいもは皮をむいてゆでる。アスパラも切ってゆでる。	
②油をひいたフライパンに、ピーマンとパプリカを先に炒める。次にしめじも入れる。		②ベーコンを切る。	
③火が通ったら、最後にこしょうとしょうゆで味付けをする。		③ゆであがったら、じゃがいもとアスパラを油をひいたフライパンに入れ、ベーコンと一緒に炒める。	
		④こんがりしたら、塩・こしょうで味付けをして完成。	
		〔ブロッコリー〕	
		①ゆでて、盛りつける。	