

平成 28 年度 やんばんる弁当甲子園 入賞作品
It's my perfect 弁当 ～油控えめ野菜たっぷりだぞ！ペッペッ♪～

お弁当の タイトル	愛情たっぷり栄養たっぷり弁当												
ふりがな 代表者氏名 (性別)	たくし 澤岬	みさき 美咲 (女)	学校名 (学年)										
			名護高等学校 (3 年)										
使用食材 (1人分)													
材料名	分量												
〔ご飯〕 めし 梅干し	200g 1コ												
〔肉巻きおくら〕 豚肉 おくら 油 しょうがだれ	30g 30g 適量 適量												
〔玉子焼き〕 卵 油 めんつゆ・塩	60g 適量 適量												
〔鮭〕 鮭 塩・こしょう	70g 適量												
〔焼きなす〕 なす ぼん酢	45g 適量												
〔菜の花のごま和え〕 菜の花 油 めんつゆ いりごま レタス	50g 適量 適量 適量 適量												
栄養価等				<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>760 kcal</td> <td>脂肪エネルギー比率</td> <td>32.4 %エネルギー</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.5 g</td> <td>野菜の量と種類数</td> <td>125 g、4つ</td> </tr> </table>		エネルギー	760 kcal	脂肪エネルギー比率	32.4 %エネルギー	食塩相当量	3.5 g	野菜の量と種類数	125 g、4つ
エネルギー	760 kcal			脂肪エネルギー比率	32.4 %エネルギー								
食塩相当量	3.5 g	野菜の量と種類数	125 g、4つ										
お弁当のアピールポイント		<p>①短時間で作れるように前日で準備できるものはやったりした。</p> <p>②お弁当をおいしくみせる工夫は、色合いを良くするために工夫して盛りつけた。</p>											
作り方		【 調理時間 90 分 ※下ごしらえの時間は除く 】											
〔ご飯〕 ①お米を洗い炊く。	〔鮭〕 ①鮭に塩・こしょうをかけて味をつける。 ②焼いていい焼き色がついたら完成。												
〔肉巻きおくら〕 ①おくらに肉を巻く。 ②油をひいて、肉を巻いたおくらをフライパンに並べる。 ③焼き色がついたら、しょうがだれをかけて完成。	〔焼きなす〕 ①なすをグリルで焼く。 ②焼けたら、冷まして皮をむく。 ③なすを一口サイズに切りぼん酢で味つけして完成。												
〔玉子焼き〕 ①卵を割り、めんつゆ、塩を加えてまぜる。 ②油をひいて卵を流し入れ、焼いて完成。	〔菜の花のごま和え〕 ①油をひいて菜の花を炒める。 ②めんつゆをいりごまで味つけして完成。												