

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	モリモリ弁当!! おじさん今日も頑張ってるね\(^o^)/		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	なかお 仲尾	まいね 舞音 (女)	学校名 (学年)
	北部農林高等学校 (3年)		
ふりがな メンバー氏名 (性別、学年)	みやぎ 宮城	もえか 萌香 (女, 3年)、	せりきやく 勢理客
	じゅら 樹来 (女, 3年)		

使用食材 (1人分)	
材料名	分量
〔ごはん〕	200g
〔ほうれん草とベーコンの バターソテー〕	
ほうれん草	50g
コーン	30g
バター	10g
塩・こしょう	少々
〔厚焼きたまご〕	
卵	50g
のり	1枚
塩	少々
油	少量
〔肉じゃが〕	
豚肉	38g
じゃがいも	65g
にんじん	30g
糸こんにゃく	50g
酒	5g
みりん	5g
しょうゆ	8g
砂糖	8g
だし	300g
水	200g
ミニトマト	2個
オレンジ	18g



栄養価等	
エネルギー	841 kcal
脂肪エネルギー比率	33.7 %エネルギー
食塩相当量	2.9 g
野菜類の量と種類数	205 g、6つ

お弁当のアピールポイント

①短時間で作る工夫点は、肉じゃがの煮込む時間を短縮するために、具材を小さく切りました。

②おいしく見せる工夫では、赤・黄・緑を使って色どりをきれいにしました。

作り方 【 調理時間 30分 ※下ごしらえの時間は除く 】

〔ほうれん草とベーコンのバターソテー〕

①ほうれん草をさっとゆでて、ベーコンを一口サイズに切る。

②ほうれん草も一口サイズに切り、バターをフライパンにひき、炒めたら完成。

〔厚焼き卵〕

①卵を割りまぜる。

②塩を入れて、フライパンに油をひいて、卵を入れ、巻く前にのりをしいて巻く。

〔肉じゃが〕

①じゃがいも、にんじんを乱切りにして、具材を炒める。

②火が通ったら、水を含めるくらい入れて10分煮る。

③糸こんにゃくと豚肉を入れる。

④しょうゆ、みりん、砂糖をいれたら完成。