

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	Healthy Vegetable & Meat 弁当												
ふりがな 代表者氏名 (性別)	きん ほんのか 金武 穂乃佳 (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)	おおしろ まほ 大城 真帆 (女, 3年)												
使用食材 (1人分)													
材料名				分量									
〔混ぜごはん〕 ご飯 ツナ缶 マヨネーズ しょうゆ・こしょう・ごま	150g 30g 7g 適量	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">栄養価等</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>615 kcal</td> <td>脂肪エネルギー比率</td> <td>34.7 %エネルギー</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> <td>野菜類の量と種類数</td> <td>86 g, 6つ</td> </tr> </table>		栄養価等		エネルギー	615 kcal	脂肪エネルギー比率	34.7 %エネルギー	食塩相当量	2.7 g	野菜類の量と種類数	86 g, 6つ
栄養価等													
エネルギー	615 kcal			脂肪エネルギー比率	34.7 %エネルギー								
食塩相当量	2.7 g			野菜類の量と種類数	86 g, 6つ								
〔厚焼きのり卵〕 卵 のり 塩・こしょう オリーブオイル	1個 適量 少々 適量												
〔えびとアスパラの塩炒め〕 えび アスパラガス コンソメ ごま油 ガーリックパウダー	50g 16g 少々 少量 少々												
〔ヘルシー野菜のささ身サラダ〕 ブロッコリー ミニトマト 玉ねぎ ささ身 オリーブオイル レモン汁・マスタード	20g 2～3個 10g 少々 適量 適量												
〔ほうれん草とベーコンのホイル焼き〕 ほうれん草 ベーコン めんつゆ	10g 10g 4g												
作り方	【 調理時間 60分 ※下ごしらえの時間は除く 】												
〔混ぜごはん〕 ①ツナ缶の油をきって、材料全てを混ぜ合わせる。	〔ヘルシー野菜のささ身サラダ〕 ①ささ身は熱湯にくぐらせ、冷蔵庫に入れて冷めたら、ドレッシングにドボンとつける。 ②トマトとブロッコリーも入れて和える。 〈ドレッシング〉オリーブオイル+レモン汁+マスタード												
〔厚焼きのり卵〕 ①熱したフライパンに卵を入れてその上のにりをおき巻く。	〔ほうれん草とベーコンのホイル焼き〕 ①ほうれん草を切って茹でる。その間にベーコンを切る。 ②アルミホイルにベーコン、ほうれん草を入れて蒸す。												
〔エビとアスパラの塩炒め〕 ①アスパラガスを塩を入れた熱湯に茎から入れ2分茹でる。 ②むきエビは塩・こしょうをふる。 ③フライパンにごま油を中火で熱し、エビを入れ色が変わってきたらアスパラガスを入れて炒める。 ④残りの調味料を入れて終わり。													