

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	美しくなる弁当										
ふりがな 代表者氏名 (性別)	なかそね 仲宗根	せな 扇菜	( 女 )								
学校名 (学年)	本部高等学校 ( 3 年 )										
ふりがな メンバー氏名 (性別、学年)	たましろ 玉城	かれん 歌恋 (女, 3年)	あご 安護								
		あかり 茜里 (女, 3年)	ちねん 知念								
			のあ 乃綾 (女, 3年)								
使用食材 (1人分) ☆は県産食材											
材料名				分量							
〔おにぎり〕											
米				80g							
しそ・わかめ				適量							
〔しょうが焼き〕											
豚肉				50g							
しいたけ				15g							
えのき				15g							
人参				15g							
しょうゆ・みりん	適量										
しょうが	適量										
塩	少々										
〔チクワ〕											
ちくわ	1本										
きゅうり	適量										
チーズ	1/2枚										
〔サラダ〕											
ブロッコリー	40g										
プチトマト	3個										
〔アセロラゼリー〕											
アセロラピューレ ☆	60g										
アガー	適量										
砂糖	5g										
栄養価等	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>575 kcal</td> <td>脂肪エネルギー比率</td> <td>21.4 %エネルギー</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> <td>野菜類の量と種類数</td> <td>120 g、6つ</td> </tr> </table>			エネルギー	575 kcal	脂肪エネルギー比率	21.4 %エネルギー	食塩相当量	3.2 g	野菜類の量と種類数	120 g、6つ
エネルギー	575 kcal	脂肪エネルギー比率	21.4 %エネルギー								
食塩相当量	3.2 g	野菜類の量と種類数	120 g、6つ								
お弁当のアピールポイント	<p>①ヘルシーに仕上げるため、油はあまり使っておらず、その分時間も短縮されています。</p> <p>②全ての品物に野菜や果物を使用しました。色彩にも気を使いました。</p> <p>③ゼリーには地元の方からゆずってもらったアセロラを使用し、またゼラチンの代わりにアガーを使用しています。アガーは冷凍して弁当に入れると保冷剤の役をし、食べる頃にはゼリーに戻るのです。</p>										
作り方	【 調理時間 25 分 ※下ごしらえの時間は除く 】										
〔おにぎり〕	①お米を炊き、しそとわかめを混ぜておにぎりにする (たわら型)。										
〔しょうが焼き〕	①豚肉をしょうが、しょうゆ、みりんできけ込み、フライパンで焼く。 ②豚肉に火が通ったら、しいたけ、えのき、人参を加えて火を通す。										
〔チクワ〕	①ちくわにきゅうりとチーズを詰める。										
〔サラダ〕	①ブロッコリーを塩ゆでし、冷ます。プチトマトを添える。										
〔アセロラゼリー〕 ※前日	①砂糖とアガーを混ぜ、アセロラピューレと水を加える。型に入れ、冷凍する。										