

平成 28 年度 やんばる弁当甲子園 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	ペペッと作れる perfect “BENTO” ✨		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	きんじょう かりん 金城 華琳 (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)	なかざと わかな 仲里 若菜 (女, 3年)		

使用食材 (1人分)	
材料名	分量
〔ごはん〕	
めし	200g
梅干し	1個
〔にんじんとアスパラの みそ肉巻き〕	
豚もも肉	25g
にんじん	10g
アスパラ	15g
オリーブオイル	適量
みそ・しょうゆ	小さじ 1 ずつ
みりん	大さじ 1
〔プチトマトときゅうり のピンチョス〕	
プチトマト	2個
きゅうり	10g
〔ちくわ&しそのクルクル〕	
ちくわ	15g
しそ	1枚
〔やさいたっぷり炒め〕	
ヤングコーン	15g
にんじん	15g
ピーマン	15g
もやし	15g
卵	30g
しょうゆ・みりん	小さじ 1 ずつ
オリーブオイル	適量
みかん	26g



栄養価等

エネルギー	643 kcal	脂肪エネルギー比率	18.6 %エネルギー
食塩相当量	4.5 g	野菜類の量と種類数	120 g, 8つ

お弁当のアピールポイント

- ①工夫点は他の油に比べてヘルシーで各種ビタミンやポリフェノールなどを豊富に含んでいるオリーブオイルを使用したことです。
- ②栄養バランスを考えたくさんの種類の野菜を使用しました。

作り方	【調理時間 30分 ※下ごしらえの時間は除く】
<p>〔にんじんとアスパラのみそ肉巻き〕</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①アスパラは長さを3等分にする。にんじんは皮をむきアスパラと同じ大きさに切って茹でる。</li> <li>②豚肉を広げ①を等分ずつ置いて巻き塩・こしょうする。</li> <li>③フライパンにオリーブオイルを入れ、焼き色がつくまで焼く。ふたをする。</li> <li>④ふたをとり、みそ、しょうゆ、みりんを入れ煮詰める。</li> </ol> <p>〔プチトマトときゅうりのピンチョス〕</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①プチトマトはへたを取り横半分に切る。きゅうりは2等分にする。</li> <li>②トマトできゅうりを挟み、つまようじで留める。</li> </ol>	<p>〔ちくわ&amp;しそのクルクル〕</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ちくわを縦に片面だけ切る。広げて焼き目を上にする。</li> <li>②しそをちくわより1cm程度短く切る。</li> <li>③しそとちくわをクルクルして出来上がり。</li> </ol> <p>〔やさいたっぷり炒め〕</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①千切りにしたピーマン、にんじん、ヤングコーン、もやしを炒める。</li> <li>②①に卵をくわえ、調味料も加えて炒める。</li> </ol>