


平成 27 年度 やんばんる弁当甲子園 入賞作品  
私の自慢のお弁当～あぶら控えめ野菜たっぷりなんだからあ♪～

お弁当の タイトル	大谷弁当!!!☆			
ふりがな 代表者氏名 (性別)	なか あみか 名嘉 亜未果 (性別 女)	学校名 (学年)	名護商工高等学校 ( 2 年 )	
使用食材 (1人分)				
材料名				分量
〔ごはん〕 ごはん ふりかけ のり				200g 適量 5g
〔ブロッコリーとむね肉〕 鶏むね肉 ブロッコリー 塩・こしょう				40g 30g 少々
〔しゃけ〕 しゃけ 塩・こしょう				70g 少々
〔たまごやき〕 卵 油				1コ 適量
〔サラダ〕 キャベツ トマト	20g 1コ			
〔ちくわきゅうり〕 きゅうり ちくわ	40g 20g			
栄養価等				
エネルギー	549 kcal	脂肪エネルギー比率	19.3 %エネルギー	
食塩相当量	2.4 g	野菜の量と種類数	100 g、4つ	
お弁当のアピールポイント				
油をあまり使わずに、卵焼き以外は全てゆでた。 白米の色を黄色と青で大谷カラーにした。				
作り方	【 調理時間 30 分 ※下ごしらえの時間は除く 】			
<p>〔ごはん〕 ふりかけで、黄色の米と青の米をつかって交互に入れて、上のにりで文字と数字をつかってのっけておわり。</p> <p>〔ブロッコリーとむね肉〕 ブロッコリーとむね肉を1口サイズに切ってゆでて、塩・こしょうで味付けしておわり。</p> <p>〔しゃけ〕 しゃけをゆでて、塩・こしょうで味付けしておわり。</p> <p>〔たまごやき〕 たまごを割って、油をひいて焼いておわり。</p> <p>〔サラダ〕 キャベツを千切りにして、上にトマトをのっけて完成。</p> <p>〔ちくわきゅうり〕 きゅうりを細長く切って、ちくわにつっこんで食べやすいサイズに切っておわり。</p>				