

平成 27 年度 やんばる弁当甲子園 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		野菜いっぱいヘルシー弁当	
ふりがな 代表者氏名 (性別)	かつら はるな 桂 遥菜 (性別 女)	学校名 (学年)	名護高等学校 (2 年)
使用食材 (1人分)			
材料名	分量		
〔ゆかりのおにぎり〕			
ごはん	300g		
ゆかりのふりかけ	少々		
のり	2枚		
〔豚と野菜のしょうが焼き〕			
豚肉	10g		
キャベツ	10g		
玉ネギ	5g		
ピーマン	3g		
にんじん	3g		
油	少々		
しょうが焼きのたれ	少々		
塩・こしょう	少々		
〔ちくわときゅうりのつめもの〕			
ちくわ	20g		
きゅうり	10g		
〔いんげんのゴマ和え〕			
いんげん	20g		
ゴマ和えのもと	少々		
〔ブロッコリーの温野菜 &ミニトマト〕			
ブロッコリー	20g		
ミニトマト	2コ		
塩	少々		
		栄養価等	
		エネルギー	457 kcal 脂肪エネルギー比率 15.0 %エネルギー
		食塩相当量	1.3 g 野菜の量と種類数 91 g, 8つ
		お弁当のアピールポイント	
		朝なので短時間で作れるように工夫し、色合いをよくして野菜を多く入れるようにした。	
作り方		【 調理時間 20分 ※下ごしらえの時間は除く 】	
〔ゆかりのおにぎり〕 炊きたてのごはんに「ゆかり」を少々かけてまぜて、おにぎりにし、のりでまく。			
〔豚と野菜のしょうが焼き〕 中火で油を入れ、豚肉を炒め、キャベツ、玉ネギ、ピーマン、にんじんを炒める。塩・こしょうを少々入れる。しょうが焼きのたれを少々入れる。			
〔ちくわときゅうりのつめもの〕 ちくわの中に切ったきゅうりを入れて、竹のように斜めに切る。			
〔いんげんのゴマ和え〕 冷凍していたいんげんを茹でて、塩を少々かけて適当な大きさに切り、ゴマ和えのもとをかけてまぜる。			
〔ブロッコリーの温野菜&ミニトマト〕 冷凍していたブロッコリーを茹でて塩を少々かける。ミニトマトは洗ってヘタをとる。			