

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	THE・BENTO-		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	ながみね やすゆき 長嶺 安通 (性別 男)	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)	なかだ よう 仲田 耀 (性別 男、3年)		

使用食材 (1人分)	
材 料 名	分 量
〔菜飯〕	
米	70g
大根の葉	12g
塩	少々
〔鶏肉のから揚げ〕	
鶏肉	60g
ねぎ	5g
しょうゆ	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
しょうが汁	少々
ごま油	小さじ 1/4
塩・こしょう	少々
卵	1/4コ
片栗粉	大さじ 1と1/2
レモン	お好み
〔三色ピーマンの カラフル和風サラダ〕	
緑、赤、黄ピーマン	あわせて 70g
しらす干し	大さじ 2
玉ねぎ	大さじ 1
塩	少々
和風ドレッシング	お好み
〔卵焼き〕	
卵	2コ
きゅうり	20g
とろろ昆布	少々
プチトマト	2コ



栄養価等

エネルギー	669 kcal	脂肪エネルギー比率	32.2 %エネルギー
食塩相当量	3.4 g	野菜の量と種類数	132 g、4つ

お弁当のアピールポイント

作業の効率化、盛りつけをきれいに。

作り方	【 調理時間 60分 ※下ごしらえの時間は除く 】
-----	---------------------------

<p>〔菜飯〕</p> <p>①米は炊く 30分～1時間前に洗い、炊飯器に入れ水1カップ強を入れ普通に炊く。大根の葉を塩少々加えた沸騰湯でゆで、水にさらしてアクを抜き、きつく絞って細かく刻む。塩と一緒に炊きたてのご飯に加えてよく混ぜる。</p> <p>〔鶏肉のから揚げ〕</p> <p>①鶏もも肉は一口大に切る。ねぎは包丁の背でたたきぶつ切りにする。</p> <p>②ボールにしょうゆ、酒、しょうが汁、ごま油、塩・こしょうを入れ、①を加えて混ぜ約 20分置く。溶き卵、片栗粉を加え混ぜる。これを150～160度の揚げ油に一度に入れ4～5分揚げて全部取り出す。油を175度に上げて肉を戻し約30秒揚げる。お好みでレモンを添える。</p> <p>〔三色ピーマンのカラフル和風サラダ〕</p> <p>①緑、赤、黄ピーマンはヘタと種を除いて薄い輪切りにする。歯ざわりが残る程度にさっとゆで、水気を絞る。</p> <p>②玉ねぎは薄い輪切りにして塩少々でもみ洗う。</p> <p>③①、②を彩りよく詰める。お好みでドレッシングを。</p> <p>〔卵焼き〕</p> <p>卵を2個使い作る。コツは手首をトントンして、箸で奥の方をつつきながらたたむ。</p>
