

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	ウチナー食材でヘルシー夏弁当		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	しきや 志喜屋	かなと 奏斗 (性別 男)	学校名 (学年)
			北山高等学校 ( 1 年 )

使用食材 (1人分) ☆は県産食材

材 料 名	分量
〔豆腐ハンバーグ〕	
鶏胸ひき肉 ☆	70g
島豆腐 ☆	70g
パン粉	9g
片栗粉	3g
砂糖	小さじ 1/2
鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
オリーブオイル	少々
醤油、みりん	各大さじ 1/2
酒、砂糖	各大さじ 1/2
〔ゴーヤの梅ゴマ和え〕	
ゴーヤ ☆	40g
甘めの梅干し	7g
めんつゆ	0.5g
ゴマ油	2g
すりごま	2g
醤油	少々
〔南瓜と舞茸のマリネ〕	
南瓜 ☆	65g
舞茸	30g
オリーブオイル	適量
酒	3g
オリーブオイル	1g
はちみつ	4g
醤油	1.5g
塩	少々
レモン汁	3g
酢	3g
塩	少々
粗挽きこしょう	少々
ミニトマト	1コ
レタス	3g



栄養価等

エネルギー	773 kcal	脂肪エネルギー比率	21.6 %エネルギー
食塩相当量	4.6 g	野菜の量と種類数	148 g、5つ

お弁当のアピールポイント

- ①南瓜に焦げ目をつけて、美味しさを演出した。
- ②地産地消で、豆腐ハンバーグは島豆腐を使い、他のメニューにはゴーヤや南瓜などの島野菜を使った。
- ③油はオリーブオイルやごま油を使って味に変化をつけた。
- ④夏弁当なので傷まないようにレモン汁や梅干しを使用した。
- ⑤ごはんは五穀米にした。

作り方

【 調理時間 45 分 ※下ごしらえの時間は除く 】

〔豆腐ハンバーグ〕  
 ①ボウルに鶏胸ひき肉と島豆腐、パン粉、片栗粉、砂糖、鶏ガラスープの素を入れる。  
 ②なじむまでしっかりこねる。好きな大きさに成形する。  
 ③フライパンにオリーブオイルを入れる。中火で熱して温まればハンバーグを入れる。  
 ④こんがりとし焼き目がいたら裏返す。  
 ⑤弱火にして蓋をして焼く。  
 ⑥フライパンの余分な油を拭き取り、Aを入れて中火にして半量になるまで煮詰める。

〔ゴーヤの梅ゴマ和え〕  
 ①ワタを取って3ミリ程度にスライスしたゴーヤを多めの塩を入れたお湯で1～2分さっと茹で、冷水にとっておく。  
 ②梅干しは種をとって包丁で叩く。  
 ③Bを合わせて作ったドレッシングに梅干しを加える。  
 ④①を③で和える。  
 ⑤醤油で味をととのえる。

〔南瓜と舞茸のマリネ〕  
 ①Cを混ぜる。  
 ②南瓜は3～4ミリ幅にカット、舞茸は小さく割り、フライパンに多めのオリーブオイルを入れ、南瓜を焼く。  
 ③両面返して火が通ったら、舞茸を入れて火が通るまで炒め、軽く塩・こしょうする。  
 ④①の容器に③を入れて時々汁を上からかけながら 15～20分程置く。