

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	カラフル！おいしい！弁当		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	きしもと くみこ 岸本 久美子 (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
〔ごはん〕	
ごはん	160g
梅干し、ごま	適量
〔豚肉のアスパラにんじん巻き〕	
豚ロース薄切り肉	大 3 枚
グリーンアスパラガス	2 本
にんじん	10g
サラダ油	小さじ 1/2
〔鮭フレーク入り卵焼き〕	
卵	1 コ
鮭フレーク	大さじ 2
サラダ油	少々
〔ブロッコリーの松の実焼き〕	
松の実	大さじ 1
パン粉	小さじ 1
オリーブオイル	小さじ 1
ブロッコリー	30g
塩	少々
〔きゅうりとわかめのサラダ〕	
きゅうり	30g
わかめ	少々
ゆで卵	1/2 コ
しょうゆ	小さじ 1
酢	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2



栄養価等

エネルギー	673 kcal	脂肪エネルギー比率	33.6 %エネルギー
食塩相当量	2.7 g	野菜の量と種類数	90 g、4 つ

お弁当のアピールポイント

短時間で作る工夫点として、まず、きゅうりとわかめのサラダを準備する。そのあと、トースターでブロッコリーの松の実焼きを焼きながら同時に豚肉のアスパラにんじん巻きをフライパンで焼く。
黄色や緑色のものを多めにした。赤い梅干しも入れた。

作り方

【 調理時間 約 20 分 ※下ごしらえの時間は除く 】

〔豚肉のアスパラにんじん巻き〕
①豚肉でアスパラとにんじんを巻く。豚肉はまな板に 1 枚ずつ広げ、長さを半分に切ったアスパラとにんじんを 2 本ずつのせ、手前からクルクル巻く。
②フライパンにサラダ油を熱し、①を巻き終わりを下にして並べ、焼き色がつくまで転がしながら中火で焼く。

〔鮭フレーク入り卵焼き〕
①卵は溶きほぐし、鮭フレークを加えて混ぜる。
②卵焼き器 (またはフライパン) にサラダ油を熱し、①の半量を流し入れて中火にして大きく混ぜ、かたまってきたら奥から手前に 2 ～3 回巻き込み、奥にずらす。
③手前に残りの①を流し入れ卵焼きの下にも流し入れて同様に巻き弱火にして中まで火を通す。食べやすく切ってお弁当箱に詰める。

〔ブロッコリーの松の実焼き〕
①松の実を包丁でたたいて、パン粉、オリーブオイルと合わせる。
②①を塩ゆでしたブロッコリーにのせて、トースターで焦げ目がつくまで焼く。

〔きゅうりとわかめのサラダ〕
①卵はゆで、わかめは熱湯でもどす。
②きゅうりは小口切りにする。B でノンオイルドレッシングを作り、大きめの乱切りにしたゆで卵、わかめと和える。