

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	カロリーオフ弁当			
ふりがな 代表者氏名 (性別)	たまき よしゆき 玉城 祥享 (性別 男)	学校名 (学年)	宜野座高等学校 (3年)	
使用食材 (1人分) ☆は県産食材				
材料名				分量
〔ごはん〕				200g
〔ピーマンの肉づめ〕				
牛肩ロース				30g
ピーマン				1/2コ
塩・こしょう				少々
〔ごぼうの豚まき〕				
豚バラ薄切り肉				10g
ごぼう				20g
〔ニラ玉〕				
卵	1コ			
ニラ	20g			
油	大さじ 1			
〔はんだまのおひたし〕				
はんだま ☆	30g			
シークワサー ☆	適量			
ごま	5g			
かつお節	少々			
〔人参のサラダ〕				
人参	10g			
栄養価等	エネルギー 573 kcal		脂肪エネルギー比率 26.4 %エネルギー	
	食塩相当量 1.5 g		野菜の量と種類数 100 g、5つ	
お弁当のアピールポイント				
短時間で作る工夫点は、同じフライパンで同時におこなう。 母親が栽培している“はんだま”を活用。				
作り方	【 調理時間 約 10 分 ※下ごしらえの時間は除く 】			
<p>〔ピーマンの肉づめ〕</p> <p>①ピーマンに牛肩ロースの脂身を取り出したものをつめる。ミンチには塩・こしょうで味付けする。 ②両面にこげ目をつける。</p> <p>〔ごぼうの豚まき〕</p> <p>①薄切り肉をごぼうにまきつける。 ②弱火で焼き目をつける。</p> <p>〔ニラ玉〕</p> <p>①ニラ、卵をまぜ、油大さじ 1 を入れる。</p> <p>〔はんだまのおひたし〕</p> <p>①はんだまをゆで、水に入れたあと、水気を切る。 ②シークワサー、ごま、かつお節を加えまぜる。</p> <p>〔人参のサラダ〕</p> <p>①人参を蒸す。</p>				