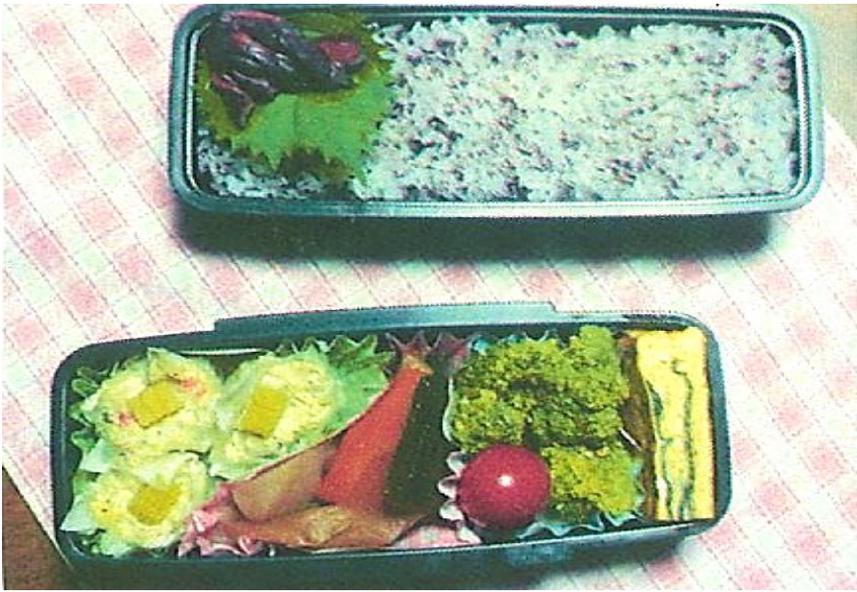


平成 27 年度 やんばる弁当甲子園 入賞作品
私の自慢のお弁当～あぶら控えめ野菜たっぷりなんだからあ♪～

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| お弁当の タイトル | | メタボ改善ダイエット弁当 | |
| ふりがな 代表者氏名 (性別) | しみず 清水 | りおな 梨央奈 (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 | | |
| 〔ご飯〕 しそ しば漬け | 1 枚 3 コ | | |
| 〔しゅうまい〕 鶏むね肉 たけのこ にんじん 長ねぎ しょうが しいたけ はんぺん アスパラ しゅうまいの皮 酒 しょうゆ 塩 ごま油 | 63g 9g 4.5g 少々 少々 8.1g 24g 少々 3 枚 少々 少々 少々 小さじ 1/2 | | |
| 〔ちりめんの卵焼き〕 卵 ちりめん だし のり | 1 コ 3g 少々 2 枚 | | |
| 〔ふしかぶの煮物〕 ふしかぶ (戻したもの) にんじん こんぶ (戻したもの) こんにゃく | 20g 10g 13g 15g | | |
| 〔ブロッコリーのごまあえ〕 ブロッコリー プチトマト ゴマドレッシング ゴマ | 40g 1 コ 少々 少々 | | |
| | | 栄養価等 | |
| | | エネルギー 636 kcal | 脂肪エネルギー比率 15.9 %エネルギー |
| | | 食塩相当量 3.9 g | 野菜の量と種類数 110 g、9 つ |
| | | お弁当のアピールポイント | |
| | | 前日の間で、具材の下ごしらえをして、翌日すぐに料理できるようにする。すきまなく、きちんとつめることで食欲を増させる。 | |
| 作り方 | | 【 調理時間 20 分 ※下ごしらえの時間は除く 】 | |
| 〔しゅうまい〕 ①鶏肉をミンチにする。 ②たけのこ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、はんぺんをみじん切りにする。 ③はんぺんをすり鉢ですり、鶏肉とみじん切り野菜、すりおろししょうがと調味料を合わせる。 ④しゅうまいの皮に包み、蒸し器の下の段にしゅうまい、上の段にブロッコリーとアスパラを入れて蒸す。 | | 〔ふしかぶの煮物〕 ①材料をすべて鍋に入れ、めんつゆを入れる。 ②ふしかぶがやわらかくなるまで煮る。 Point：前の晩に煮て、朝は温めるだけ。 | |
| 〔ちりめんの卵焼き〕 ①卵をとき、中にだしとちりめんを入れる。 ②フライパンに液を流し入れる。 ③その上のにりをのせ、巻いて焼き上げる。 | | 〔ブロッコリーのごまあえ〕 ①蒸したブロッコリーを氷水で冷やす。 ②水を切り、ゴマとゴマドレッシングであえる。 | |