

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	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">栄養価等</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>636 kcal</td> <td>脂肪エネルギー比率</td> <td>15.9 %エネルギー</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.9 g</td> <td>野菜の量と種類数</td> <td>110 g、9 つ</td> </tr> </table>		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
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										
〔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	<p>お弁当のアピールポイント</p> <p>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、きちんかつめることで食欲を増させる。</p>											
〔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	<p>作り方</p> <p>【 調理時間 20 分 ※下ごしらえの時間は除く 】</p>											
〔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												
〔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。	<p>〔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。</p>											
〔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。													