

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	3 : 1 : 2 ☆美ら島ランチ		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	まえさと 前里	ひかる 日香 (性別 女)	学校名 (学年) 名護高等学校 (2 年)

使用食材 (1人分) ☆は県産食材	
材料名	分量
〔からしなウブンニジリ〕	
からしな ☆名産	30g
油みそ ☆	少々
ごま塩	少々
大麦ごはん	180g
〔牛肉のしそトマトロール〕	
トマト ☆	50g
牛もも薄切り肉	80g
塩・こしょう	少々
しそ ☆名産	3g
薄力粉	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
みりん	小さじ 1
醤油	小さじ 1/2
水	大さじ 1
〔にんじんシリシリー〕	
にんじん	50g
卵 ☆名産	50g
サラダ油	大さじ 1
塩	少々
〔モーウイの シークワサー漬け〕	
モーウイ ☆名産	45g
シークワサー絞り汁	適量
うす口醤油	小さじ 1
シークワサー ☆名産	適量
塩	少々
〔スイカ〕	
スイカ ☆今帰仁産	50g



栄養価等			
エネルギー	774 kcal	脂肪エネルギー比率	32.5 %エネルギー
食塩相当量	3.8 g	野菜の量と種類数	178 g、5つ

お弁当のアピールポイント

①にんじんシリシリーとモーウイのシークワサー漬けは前日に作って、スイカも前日で切った。
②お弁当に必要な赤、黄、緑、白、茶の5色がバランスよく入るようにメニューを考えた。
③野菜、果物、卵は全てJAで買って、地域の物を選ぶようにした。また、主食と主菜と副菜の3:2:1のバランス、低カロリーだけど食べごたえのあるものにこだわった。

作り方 【 調理時間 35分 ※下ごしらえの時間は除く 】

〔からしなウブンニジリ〕*ウブンニジリとは、おにぎりのこと!!

- ①からしなを水洗いし、さっとゆでて冷水につける。
- ②ざるにからしなを広げて水気をきって冷まし、ラップの上に伸ばして置く。
- ③からしなの上に冷ましたごはんを置いて、真ん中に油みそをつめる。
- ④ラップの上からしっかりとぎってお弁当につめたら、1つに切れ目を入れてごま塩、油みそ、からしなの葉で顔をつける。

〔にんじんシリシリー〕

- ①にんじんの皮をむいてシリシリーする。
- ②フライパンに油を熱し、中火でゆっくりにんじんを炒めて塩をふる。
- ③卵を溶いて入れ、にんじんとからめる。
- ④冷蔵庫に入れておき、お弁当に入れる前に再加熱する。

〔牛肉のしそトマトロール〕

- ①トマトを洗ってくし形に切り、スプーンで種を取る。
- ②牛肉を広げて塩・こしょうをふる。
- ③牛肉の上に水洗いしたしそとトマト1切れをのせ、1枚ずつくるくる巻いて全体に薄力粉をまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼いてAを入れからめる。
- ⑤半分に分けて盛りつける。

〔モーウイのシークワサー漬け〕

- ①モーウイの皮をむき、いちよう切りにする。
- ②モーウイを塩もみして水気を切り、Bを加える。
- ③薄切りにしたシークワサーと和えて、カップに入れて冷蔵庫に。

〔スイカ〕

- ①スイカを一口サイズに切って、種はできるだけとる。
- ②カップにつめてピックをさす。