

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		ヘルシー弁当☆									
ふりがな 代表者氏名 (性別)	まつだ 松田 みなみ (性別 女)	学校名 (学年)	名護高等学校 ( 1 年 )								
使用食材 (1人分)											
材 料 名	分量										
〔雑穀米〕 米 雑穀米	150g 30g	<b>栄養価等</b> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>531 kcal</td> <td>脂肪エネルギー比率</td> <td>12.8 %エネルギー</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> <td>野菜の量と種類数</td> <td>115 g、5つ</td> </tr> </table> <b>お弁当のアピールポイント</b> ①米を炊きながら他のものを作り時間を節約する。 ②色を考えてミニトマトなどをそえる。  カロリーや腹持ちのよさを考えるといいと思う。		エネルギー	531 kcal	脂肪エネルギー比率	12.8 %エネルギー	食塩相当量	2.7 g	野菜の量と種類数	115 g、5つ
エネルギー	531 kcal			脂肪エネルギー比率	12.8 %エネルギー						
食塩相当量	2.7 g			野菜の量と種類数	115 g、5つ						
〔ささみの梅肉ぞえ〕 ささみ 梅肉	1本 ひとつまみ										
〔いんげんの豚肉巻き〕 いんげん 豚肉 こしょう	3本 10g 適量										
〔きんぴらごぼう〕 ごぼう にんじん ちくわ 豚肉 砂糖 ほんつゆ しょうゆ	10g 20g 5g 10g 小さじ 1/2 大さじ 1 大さじ 1										
〔にんじんしりしり〕 にんじん 卵 砂糖	40g 1コ 小さじ 1/2										
水菜 ミニトマト	10g 2コ										
作り方				【 調理時間 約 30 分 ※下ごしらえの時間は除く 】							
〔雑穀米〕 米と米の 1～2 割の量の雑穀を炊飯器に入れて炊く。  〔ささみの梅肉ぞえ〕 ①鍋に水を入れ温め、ささみをゆでる。 ②ゆであがったささみを取り出して切り、梅肉をそえる。  〔いんげんの豚肉巻き〕 ①いんげんを豚肉で巻く。(豚肉を巻く途中、こしょうをふるとよい。) ②フライパンを温め、焼く。				〔きんぴらごぼう〕 ①ごぼうを洗い、包丁の裏を使って皮をむく。 ②ごぼうを切り(ささがき)、水につけてあくをぬく。 ③にんじん、ちくわ、豚肉を切っておく。 ④鍋に油をひいて、ごぼうを入れて炒める。 豚肉→にんじん→ちくわの順で入れる。 ⑤鍋に砂糖とほんつゆを入れて水を少し足し、しょうゆを入れて数分煮込む。  〔にんじんしりしり〕 ①にんじんを千切りにする。 ②フライパンを温め、にんじん、卵、砂糖を入れて温める。							