


平成 28 年度 やんばんる弁当甲子園 入賞作品  
It's my perfect 弁当 ～油控えめ野菜たっぷりだぞ！ペッペッ♪～

お弁当の タイトル	おいしいお弁当		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	うえち ゆうと 上地 祐斗 (男)	学校名 (学年)	本部高等学校 (3年)
ふりがな メンバー氏名 (性別、学年)	とぐち しょうり 渡口 将利 (男, 3年)	たましろ あいみ 玉城 愛美 (女, 3年)	きな はなび 喜納 華美 (女, 3年)

使用食材 (1人分)			
材 料 名	分量		
〔ご飯〕 めし わかめごはんのもと	180g 少量		
〔豚肉のしょうが焼き〕 豚肉 しょうが しょうゆ 酒	60g 適量 適量 適量		
〔ほうれん草ともやし のナムル〕 ほうれん草 もやし 塩 ごま油	50g 60g 少々 適量		
〔ごぼうとにんじんの きんぴら炒め〕 ごぼう にんじん 砂糖 しょうゆ 酒	30g 20g 適量 適量 適量		
ミニトマト	2個		
栄養価等			
エネルギー	594 kcal		脂肪エネルギー比率 27.0 %エネルギー
食塩相当量	3.7 g		野菜類の量と種類数 180 g、5つ
お弁当のアピールポイント			
肉をめくればご飯が!!			

作り方	【 調理時間 30分 ※下ごしらえの時間は除く 】
<p>〔ご飯〕 ①わかめごはんのものを混ぜる。</p> <p>〔豚肉のしょうが焼き〕 ①豚肉をしょうが、しょうゆ、酒で漬ける。(5～10分) ②豚肉を焼く。</p> <p>〔ほうれん草ともやしのナムル〕 ①ほうれん草ともやしをゆで、塩とごま油で味付けする。</p> <p>〔ごぼうとにんじんのきんぴら炒め〕 ①千切りにしたごぼうとにんじんを炒める。 ②砂糖、しょうゆ、酒で味付けする。</p>	