


# 栄養満点で賞

タイトル	栄養満点弁当	
氏名・性別 学校名・学年	ひが ともか 比嘉 朋佳 (女)	北山高校 2年
献立名		
★ ごはん (羽地米・雑穀米)		
★ ハンバーグ		
★ ひじき		
★ にんじんしりしり		
★ オクラ		
★ ブロッコリー・トマト		
使用した野菜の量・種類	料理時間 <small>*下処理時間除く</small>	
123g 6種類	35分	
地元食材の数・食品名		
【9品目】 合挽肉、ひじき、人参、もやし、卵、オクラ、ブロッコリー、トマト、羽地米		
💡 <b>お弁当のアピールポイント</b>	<b>&lt; 作り方 &gt; ※抜粋</b>	
①短時間で作れるように同じ食材を使い、にんじんしりしりとひじきを作った。	<b>【ハンバーグ】</b> 玉ねぎをみじん切りにし、炒める。合挽肉に塩、こしょうをして炒めた玉ねぎとパン粉を入れこねる。小判形にし空気を抜き、中央をへこませる。蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。	
②羽地米と雑穀を使い、ごはんからも栄養がとれるようにした。	<b>【ひじき】</b> 乾燥ひじきは水で戻し、人参は千切りにする。水気を切ったひじきと人参をごま油で炒め、もやしを加えて炒め、砂糖、しょう油、みりん、ごま油の順に入れる。	
③色合いがかぶらないように詰め、簡単に使える野菜(トマト・ブロッコリー・オクラ)を入れて栄養満点にした。	<b>【にんじんしりしり】</b> 千切りにした人参を炒め、だしの素、しょう油を入れ、溶き卵をまわし入れる。	
	<b>【オクラ・ブロッコリー・トマト】</b> オクラとブロッコリーはゆでて塩をふる。トマトは水洗いして水分を拭き取る。	