

# 優秀賞

タイトル	手間と心と少しだけの時間をかけて		
氏名・性別 学校名・学年	みやぎ 宮城	たいら モモ (女)、平良	ゆうか 優花 (女) 北部農林高校 3年

## < 献立名 >

- ★ ニガナご飯
- ★ シークワーサーの卵焼き
- ★ インゲンの肉巻き
- ★ ふーちゃんぷるー
- ★ ポテトサラダ
- ★ 彩り野菜  
(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>
143g 12種類	30分

## 地元食材の数・食品名

【15品目】  
ニガナ、しいたけ、シークワーサー、ブロッコリー、トマト、ねぎ、卵、じゃが芋、きゅうり、インゲン、人参、豚肉、もやし、にら、玉ねぎ

## 💡 お弁当のアピールポイント

- ① 時間短縮のため、ニガナご飯は香りと色合いを出すため混ぜご飯にした。しいたけは前日に戻して当日すぐ使えるように、じゃがいもはレンジを活用した。
- ② 赤・白・緑・黄の食材を使い美味しそうに見える工夫をした。
- ③ 地元産直売所でやんばる食材の下調べをして、やんばる野菜や肉をたくさん使った。

## < 作り方 > ※抜粋

【ニガナご飯】  
しいたけはしょう油と塩で煮立て、ご飯に加え、刻んだニガナとネギを混ぜる。

【シークワーサーの卵焼き】  
軽く混ぜた卵にシークワーサーを加え、フライパンを中火にし卵液を焼き、好みの大きさに切る。

【インゲンの肉巻き】  
豚肉を少し重ねて横に並べ、薄く小麦粉をふり、チーズをひいてゆでたインゲンと人参を巻く。全体に小麦粉をふり、フライパンで全体を焼き、しょう油、酒、みりん、砂糖で蒸し焼きにし、最後に白ごまをふる。

【ふーちゃんぷるー】  
ふを水に浸し柔らかくし、水を切り一口大に切って溶き卵につける。ごま油を熱したフライパンでポークと玉ねぎを炒め、卵とふを加え、しょう油、塩、こしょうで味付けをする。