

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	梅としそでさっぱり弁当!!		
ふりがな 代表者氏名 (性別)	きん ほのか 金武 穂乃佳 (性別 女)	学校名 (学年)	北部農林高等学校 (2 年)

使用食材 (1人分)	
材 料 名	分 量
ごはん	190g
〔鮭のピカタ〕	
鮭	40g
塩・こしょう	適量
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 1
卵	1/2コ
粉チーズ	大さじ 1/2
油	小さじ 1
ドライパセリ	適量
〔ちくわ巻き〕	
ちくわ	30g
チーズ (シート状)	1/2
しそ	1 枚
ねり梅	3g
〔カボチャの煮込み〕	
カボチャ	70g
ひき肉	20g
だし汁 (カツオ)	200ml
塩・こしょう	適量
めんつゆ	大さじ 1
〔ほうれん草の和えもの〕	
ほうれん草	35g (1 茎)
しらす	10g
土佐酢	大さじ 1



栄養価等

エネルギー	681 kcal	脂肪エネルギー比率	20.2 %エネルギー
食塩相当量	3.0 g	野菜の量と種類数	106 g、3 つ

お弁当のアピールポイント

できるだけ油を使わず違う調理法にするようにした。

作り方	【 調理時間 約 60 分 ※下ごしらえの時間は除く 】
<p>〔鮭のピカタ〕</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鮭に塩・こしょうを振っておく。 ②卵を溶き、粉チーズを加えて混ぜておく。別のバットに小麦粉を広げておく。 ③フライパンに油をしいて、①の鮭にうすく小麦粉をまぶしたら、②の卵液にくぐらせてフライパンで焼く。 ④残った卵液を鮭にかけて、両面に焼き目がついて中まで火が通ったら取り出す。 ⑤お好みでドライパセリを振る。 <p>〔ちくわ巻き〕</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ちくわをフライパンで軽く焼く。 ②ちくわを切り広げ、内側に浅く切り込みをいれる。 ③チーズ、ねり梅、しその順にのせ、巻いていく。 ④つまようじを4ヶ所に刺していく。4等分する。 	<p>〔カボチャの煮込み〕</p> <ol style="list-style-type: none"> ①カボチャを3センチ角くらいに切る。 ②ひき肉を深めの鍋で炒める。塩・こしょうで味付けする。 ③②にカボチャを入れ、軽く炒める。 ④だし汁を入れ、煮込む。 ⑤めんつゆを加え、しばらく煮込む。 <p>〔ほうれん草の和えもの〕</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鍋で湯を沸かす。 ②①にほうれん草を入れる。 ③ゆで上がったら、水にさらす。 ④しぼって適当に切る。 ⑤しらすをから煎りする。 ⑥ほうれん草としらすと土佐酢を和える。