


平成 27 年度 やんばんる弁当甲子園 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		健康弁当男メシ	
ふりがな 代表者氏名 (性別)	たましろ ともあき 玉城 智章 (性別 男)	学校名 (学年)	名護高等学校 (3 年)
使用食材 (1人分)			
材 料 名	分量		
〔米〕 ごはん しゃけフレーク	200g 5g		
〔魚〕 魚 塩・こしょう	50g 少々		
〔サラダな〕	10g		
〔キャベツの千切り〕 キャベツ	10g		
〔にんじんとタマネギと もやし炒め〕 タマネギ にんじん もやし	20g 20g 10g		
〔ベーコンのアスパラ巻き〕 ベーコン アスパラ 油	10g 20g 適量		
〔なすとひき肉の炒め〕 なす ひき肉	40g 10g		
〔ウインナー〕	30g		
栄養価等		エネルギー 604 kcal 脂肪エネルギー比率 26.7 %エネルギー	
		食塩相当量 2.4 g 野菜の量と種類数 130 g、7つ	
お弁当のアピールポイント		色あざやかにした。 野菜をいっぱい入れた。	
作り方		【 調理時間 約 30 分 ※下ごしらえの時間は除く 】	
<p>〔魚〕 魚に塩・こしょうで味付けし中火で焼く。</p> <p>〔にんじんとタマネギともやし炒め〕 にんじんを千切りして、タマネギも千切りしてもやしと一緒に軽く炒める。</p> <p>〔ベーコンのアスパラ巻き〕 アスパラを半分に分けて、ベーコンで巻いて、油をひいて炒める。</p> <p>〔なすとひき肉の炒め〕 なすをいちょう切りにし、ひき肉と一緒に炒める。</p> <p>〔ウインナー〕 ウインナーを強火で焼く。</p>			