

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		みどりの野菜たっぷり弁当			
ふりがな 代表者氏名 (性別)	ざまみ うみ 座間味 海 (性別 女)	学校名 (学年)	名護商工高等学校 ( 3 年 )		
使用食材 (1人分) ☆は県産食材					
材 料 名	分量				
〔ごはん〕 ごはん ふりかけ、のり	150g 適量				
〔ハンバーグ〕 豆腐 豚ひき肉 しめじ 玉ねぎ パン粉 牛乳 塩・こしょう ケチャップ	40g 50g 5g 5g 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 1/4 適量				
〔ゴーヤーの和え物〕 ゴーヤー ☆ もやし 豆腐 シーチキン おろしドレッシング	30g 5g 適量 小さじ 1 大さじ 1				
〔とうみょうのおひたし〕 とうみょう ☆ めんつゆ のり ごま	30g 小さじ 1 適量 ひとつまみ				
〔にんじん〕 にんじん ☆ バター ミニトマト ☆	10g 適量 1コ				
栄養価等					
エネルギー	478 kcal			脂肪エネルギー比率	25.2 %エネルギー
食塩相当量	3.1 g			野菜の量と種類数	95 g、7つ
お弁当のアピールポイント					
<p>沖縄県産のとうみょうとゴーヤーを使ってみた。 和えものにすることで夏バテでも食べられるようにした。</p>					
作り方	【 調理時間 30 分 ※下ごしらえの時間は除く 】				
<p>〔ハンバーグ〕 ひき肉と豆腐を混ぜる。混ぜたらしめじと玉ねぎを合わせる。 そこに牛乳とパン粉、調味料を入れて、こんがり焼く。</p> <p>〔ゴーヤーの和えもの〕 ゴーヤーのワタをとってゆでる。もやしも一緒にゆでる。 ゆであがったら豆腐とシーチキンを合わせてドレッシングをかける。</p> <p>〔とうみょうのおひたし〕 とうみょうを電子レンジで1分30秒温める。水気を切ってめんつゆをかけて和えたら、のりとごまを上のにせる。</p> <p>〔にんじん〕 好きな形に型抜きで切り取ってバターでソテーにする。</p>					