

平成 28 年度 やんばんる弁当甲子園 入賞作品
It's my perfect 弁当 ～油控えめ野菜たっぷりだぞ！ペッペッ♪～

お弁当の タイトル	女子でも気にせず食べれるヘルシー弁当😊♡										
ふりがな 代表者氏名 (性別)	なかそね 仲宗根	さな 早菜 (女)	学校名 (学年)								
			北山高等学校 (2年)								
使用食材 (1人分)											
材料名				分量							
〔ひじきとにんじんの炊き込みご飯〕 米 ひじき、ツナ にんじん、コーン だしのもと、しょうゆ	80g 適量 20g ずつ 適量	栄養価等 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>638 kcal</td> <td>脂肪エネルギー比率</td> <td>29.1 %エネルギー</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>4.8 g</td> <td>野菜類の量と種類数</td> <td>150 g、6 つ</td> </tr> </table> お弁当のアピールポイント ①ご飯をたいている間に、他のメニューを作っていた。 ②なるべく多くの野菜をメニューの中に入れて作った。 ③ご飯の上に星形のにんじんをのせて、女の子らしさもだしてみました。		エネルギー	638 kcal	脂肪エネルギー比率	29.1 %エネルギー	食塩相当量	4.8 g	野菜類の量と種類数	150 g、6 つ
エネルギー	638 kcal			脂肪エネルギー比率	29.1 %エネルギー						
食塩相当量	4.8 g			野菜類の量と種類数	150 g、6 つ						
〔ベーコンとうずらの卵巻き〕 ベーコン うずらの卵 油	2枚 2個 少量										
〔キャベツとコーンいため〕 キャベツ コーン 油	20g 10g 少量										
〔からあげ〕 鶏肉 しょうゆ・酒・にんにく 片くり粉 卵 揚げ油	40g 適量 適量 適量 適量										
〔サラダポテト〕 じゃがいも にんじん きゅうり こしょう	20g 10g 10g 少々										
ミニトマト パイナップル・イチゴ・メロン	3個 適量										
作り方	【調理時間 90分 ※下ごしらえの時間は除く】										
〔ひじきとにんじんの炊き込みご飯〕 ①ひじきを水につけておく。 ②米をといで、その中にひじき、にんじん、ツナ、コーン、だしのもと、しょうゆを加えて混ぜる。 ③1時間ぐらいで炊いたら、ふたをあけて混ぜる。	〔からあげ〕 ①鶏もも肉は、一口大に切る。 ②①をボウルに入れ、味付けの調味料を加えて揉み込んで30分位おく。 ③②に片栗粉を加えて混ぜる。 ④フライパンの底から5mm位の所まで油を入れて、中火で熱し③の鶏もも肉を1枚ずつ広げて並べて入れる。 ⑤鶏もも肉の色が白っぽく変わってきたら、おはしで上下をひっくり返し、中まで火が通ったら油からあげる。										
〔ベーコンとうずらの卵巻き〕 ①うずらの卵をベーコンで巻く。 ②油を入れて焼き、ベーコンに色がついたら皿にうつす。	〔サラダポテト〕 ①ゆでたじゃがいもの皮をむいてつぶす。 ②そこに、切ったにんじんときゅうりをまぜる。 ③こしょうを加えて完成!										
〔キャベツとコーンいため〕 ①キャベツを千切りにする。 ②油を入れて、キャベツとコーンをいためる。 ③火が通ったら完成!											