

優秀賞

レシピ3

泉 中学校 笠高 羽舞 さんの作品

献立

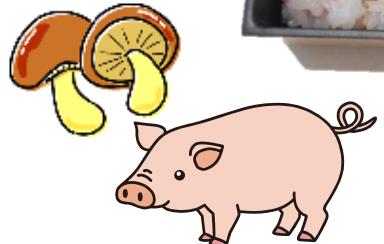
カリカリ梅の混ぜご飯、オクラとちくわの和え物、鰯の干物の磯辺揚げ、しいたけの肉詰め、空心菜とかまぼこの炒めもの、しらす入り卵焼き

できあがり

こうするとお弁当でもアジの干物が食べやすいですね。他の干物でもできるかな？

色々な調理の仕方であきのこない工夫がされています

かまぼこと青菜の組み合わせは彩もよく野菜も揃れてヘルシー。お弁当にぴったり！



アピールポイント

- すべてのおかずには神奈川県産（ほとんど小田原産）のものを使った
- カリカリ梅で食感をだした
- ひものを磯辺揚げにしてお弁当でも食べやすくした
- 卵焼きにしらすを入れて塩気とうまみを出し、調味料を入れる手間を省いた
- タイトルは「和風弁当」

審査員から

お湯を最初に沸かすなど段取りを考えている。カリカリ梅の混ぜご飯は食感がとてもよろしい。品数が多く栄養バランスが良い。卵焼きにシラスを入れたのはナイス！シラスや干物などの加工品の塩分をとても上手に味付けに利用していた。一品一品の仕上がりがきれい。味のメリハリがあった。

献立	材料	分量	作り方
カリカリ梅の混ぜご飯	ごはん	130g	① 種を取り除いたカリカリ梅をみじん切りにする ② 大葉を細切りにする ③ ごはんに①とごまを入れ混ぜる ④ 仕上げに②をちらす
	カリカリ梅	1/2個	
	大葉	1枚	
	しろごま	少々	
オクラとちくわの和え物	オクラ	1本	① オクラを塩で板ざりしてから、2、3分ゆでざるにあげる ② 梅干しへたねを取り除き、たたいておく ③ ①とちくわを斜め切りにして、ごまドレッシングと和える ④ たたいた梅を③にのせる
	ちくわ	1/2本	
	塩	少々	
	梅干し	1/2個	
	ごまドレッシング	小さじ1	
あじの干物の磯辺揚げ	あじの干物	1枚	① あじの干物を焼き、荒く身をほぐしておく ② ポウルに小麦粉、青のり、水、酢を入れよく混ぜる ③ ②に、①を入れさらによく混ぜる ④ 熱したフライパンに油をひき、③を一口大にして揚げ焼きにする ※干物を焼く前に、骨抜きで骨を取っておくとほぐすときに樂です。
	小麦粉	大さじ2	
	青のり	大さじ1	
	水	大さじ1	
	酢	少々	
	サラダ油	大さじ 2	
しいたけの肉詰め	しいたけ	2枚	① 玉ねぎをみじん切りにする ② しいたけの石づきをとりのぞき、軸の部分はみじん切りにする ③ ポウルに、①、②、豚ひき肉、しょうが、片栗粉、塩、こしょうを入れ、手でよく混ぜながらこねる ④ しいたけのかさの内側に小麦粉をまぶしておく ⑤ ③を④のかさの内側につめる ⑥ 熱したフライパンに油をひき、⑤を肉の面から、中火で4~5分焼く（ふたをする） ⑦ 裏返して、4~5分焼く ⑧ 火が通ったら、調味料Ⓐを加え、煮からめる
	玉ねぎ	1/6個	
	豚ひき肉	30g	
	しょうが	少々	
	片栗粉	少々	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
	小麦粉	適量	
	調味料	酒 小さじ1 みりん 小さじ1 Ⓐ しょうゆ 小さじ1 砂糖 大さじ1	
	サラダ油	小さじ2	
空心菜とかまぼこの炒めもの	空心菜	1/4束	① 空心菜を2cmに切り、葉の部分と茎の部分と分けておく ② かまぼこを短冊切りにする ③ にんにくはみじんぎりにする ④ フライパンにごま油をひき、③を入れ、空心菜の茎を入れさっと炒め、続けて葉、かまぼこの順に炒める ⑤ 茎がしんなりしてきたら、塩、こしょう、うま味調味料、しょうゆで味をつける ※空心菜がない時には、チンゲン菜・小松菜で代用できます
	かまぼこ	1/4本	
	にんにく	少々	
	ごま油	小さじ2	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
	うま味調味料	少々	
	しょうゆ	少々	
しらす入り卵焼き	卵	1個	① ポウルに卵をわりほぐす ② ①にしらす、だしの素を入れよく混ぜる ③ 熱したフライパンに油をひき②を流し入れる ④ 半熟になつたら、フライ返しで奥から手前に巻く
	しらす	大さじ1	
	だしの素	少々	
	サラダ油	小さじ1	