

城南中学校 佐藤 光樹 さんの作品

献立

イモムシご飯、アスパラ・えのきの豚肉巻き、かまぼこの磯辺巻き、かにかま入り卵焼き、ひじきの五目煮、きんぴらごぼう、かにさんウィンナー、飾りの生野菜

できあがり

お弁当のふたを開けて思わず笑顔が出ます。午後の授業もがんばれそうですね

デコふりかけで見た目も味もカラフルに楽しめます

かにさんウィンナーの下にきんぴらが隠れています。

同じ時間で食材を替えて2種類の楽しみ方ができます



アピールポイント

- ・いろいろを考え、お弁当箱のふたを開けた時にインパクトがあるように作った。
- ・ご飯をカラフルにして、よりインパクトがあるようにイモムシにしてみた。
- ・イモムシの顔のところに大葉に穴をあけて、イモムシが葉を食べているみたいにした。

審査員から

だしをとりながら調理するなど段取りが良い。イモムシが大葉を食べているのが面白い。彩りが見事で開けた時のインパクトがある。ご飯をイモムシにしたアイディアはおもしろく、食べやすいサイズで楽しいお弁当。かわいらしいお弁当の中にも、きんぴらやひじきなど和風のおかずも上手に取り入れている。

献立	材料	分量	作り方
イモムシご飯	ご飯 デコふりかけ(6色) のり 大葉	150g 適量 適量 1枚	① 6等分したご飯に、それぞれデコふりかけを混ぜておく ② ①を丸める ③ のりで目と口を切り抜いておく ④ ②をお弁当箱にイモムシのかたちになるように並べる ⑤ 大葉に小さい穴を2、3箇所あけ、④の口元にしき、イモムシがかじったように飾る
アスパラの豚肉巻き・えのきの豚肉巻	豚バラ肉 アスパラ えのき しょうゆ さとう みりん サラダ油	2枚 1本 20g 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	① アスパラはかたい部分を切り落としさっと炒めておく ② 豚バラ肉1枚を、①に巻きつける ③ えのきは、いしづきを切り落とし、豚バラ肉1枚を巻きつける ④ 熱したフライパンに油をひき、②、③の巻き終わりの部分の面から焼く ⑤ 火が通ったら調味料Aをからめ少し煮詰める ⑥ お弁当箱に入る高さに切りそろえる
かまぼこの磯辺巻き	かまぼこ のり しょうゆ	2切れ 1/4枚 1滴	① かまぼこを2cmの厚さに2枚切る ② のり1/8枚をかまぼこに巻き、熱したフライパンで表面に軽く火を通す ③ ②に薄くしょうゆを塗る
かにかま入り玉子焼き	卵 かにかま 塩 さとう サラダ油	1個 2本 少々 小さじ2 小さじ1	① 卵をボウルに割りほぐし、さとう、塩を加える ② 熱した卵焼き器に油をひき、①を流し入れる ③ かにかまを②の向こう側に横に2本並べる ④ 半熟になったら、向こう側から手前に向かって巻く
ひじきの五目煮	乾燥ひじき ゆで大豆 にんじん 干しいたけ 油揚げ だし汁 しょうゆ さとう 酒 みりん	4g 10g 5g 5g 5g 大さじ2 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	① 乾燥ひじき、干しシイタケをそれぞれ水につけ戻しておく(30分以上) ② ゆで大豆を水洗いしてざるにあげておく ③ 油揚げは湯通しして油抜きをし、細切りにする ④ にんじんは短冊切りにする ⑤ 戻したしいたけをスライスする ⑥ 鍋に油を薄く引き、④を炒める ⑦ ⑥にひじき、ゆで大豆、③、⑤、さらに調味料Bを加え、煮立たせる ⑧ 弱火にして、汁けがなくなるまで煮詰める
きんぴらごぼう	ゴボウ にんじん だし汁 しょうゆ さとう みりん 酒 ごま油 いりごま	25g 10g 大さじ3 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 適量	① ゴボウは長さ10cmの干切りにする ② ①を、20分水にさらしてあくぬきをし、ざるにあげる ③ にんじんは長さ10cmの干切りにする ④ ⑤ 熱したフライパンにごま油をひき、香りがたってきたら、②、③、調味料Cを入れる ⑥ 水分がなくなるまでまぜながら炒り煮する ⑦ 火が通ったらしあげにいりごまをかける
かにさんウィンナー	赤ウィンナー	1本	① ウィンナーを縦半分切る ② かにの足になるよう両端に切り込みを入れる ③ ②を熱したフライパンで焼く(両面にかかるく焦げ目がつくまで)