

お弁当奨励賞

レシピ6

城南中学校 杉崎 知樹 さんの作品

献立

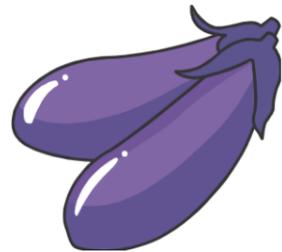
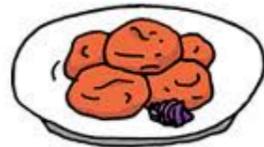
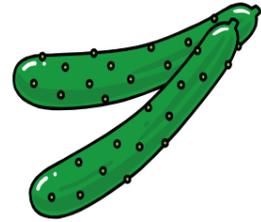
なすのかば焼き、とりのみそ&梅づけ焼き、きゅうりと梅の和え物、まぜごはん

できあがり

とりのつけだれの甘さと酸味がほどよくできています

梅干しパワーで夏バテに負けないメニューです

見かけも味もうなぎのかばやきに負けていません！！とてもいい発想です。癖がなくて食べやすいです



アピールポイント

- ・自家製の梅干しを多く使い、夏にぴったりの酸っぱさが出るように作った
- ・全体的に味を濃いめにしてご飯が進むようにした
- ・あじは小田原産、なす、きゅうり、しその葉は自宅で作ったものを使用した
- ・タイトルは「あじなうめ弁当」

審査員から

一番に仕上がっていた。なすがかば焼きに見える。鶏のみそ&うめのづけ焼きのアイディアが良い。夏の暑いときに食欲を誘いそう。身近な食材を上手に使えている。毎日続けられ、毎日食べたい素晴らしいお弁当。中学生が作りやすいレシピ。

献立	材料	分量	作り方
なすのかば焼き	なす かば焼きのたれ サラダ油	1本 1袋 小さじ1	① なすは、むきやすいように、縦に4、5本浅く包丁を入れる ② 魚焼きグリル(または焼き網)でなすをじっくり焼く ③ 皮に焦げ目がついて全体が柔らかくなったら火からおろし、熱いうちに皮をむく ④ 菜ばしで開き、筋を入れる ⑤ 熱したフライパンに油をひき、④を並べる ⑥ 焼きながらかば焼きのたれをまわしかけ、ほどよくからめる
とりのみそ&うめづけ焼き	鶏もも肉 玉ねぎ(薄切り) みそ みりん 砂糖 梅干し サラダ油	100g 1/4個 大さじ1 小さじ2 小さじ1 2個 小さじ1	① 梅干しはたねを取り除き、たたいておく ② 玉ねぎは薄切りにする ③ 鶏もも肉を一口大に切る ④ みそ、みりん、砂糖、①、②を混ぜあわせ③を漬けておく(15分以上) ⑤ 熱したフライパンに油をひき、③を皮目から焼く ⑥ 両面に焦げめがついたら、火を弱め、蒸し焼きにする
きゅうりと梅の和え物	きゅうり 塩 梅干し	1/2本 少々 1/2個	① 梅干しはたねを取り除き、たたいておく ② きゅうりを塩でもむか、いたずりして、めん棒でたたきたく ※手近にめん棒がなければ包丁の腹やビニールをかぶせたびん底でたたく ③ ②を①で和える
まぜごはん	ごはん 梅干し アジの干物	150g 1/2個 1枚	① アジの干物を焼き、身をほぐす ② 梅干しはたねを取り除きたたいておく ③ ごはんに①、②を加えさっくり混ぜる