

市長賞・審査員特別賞

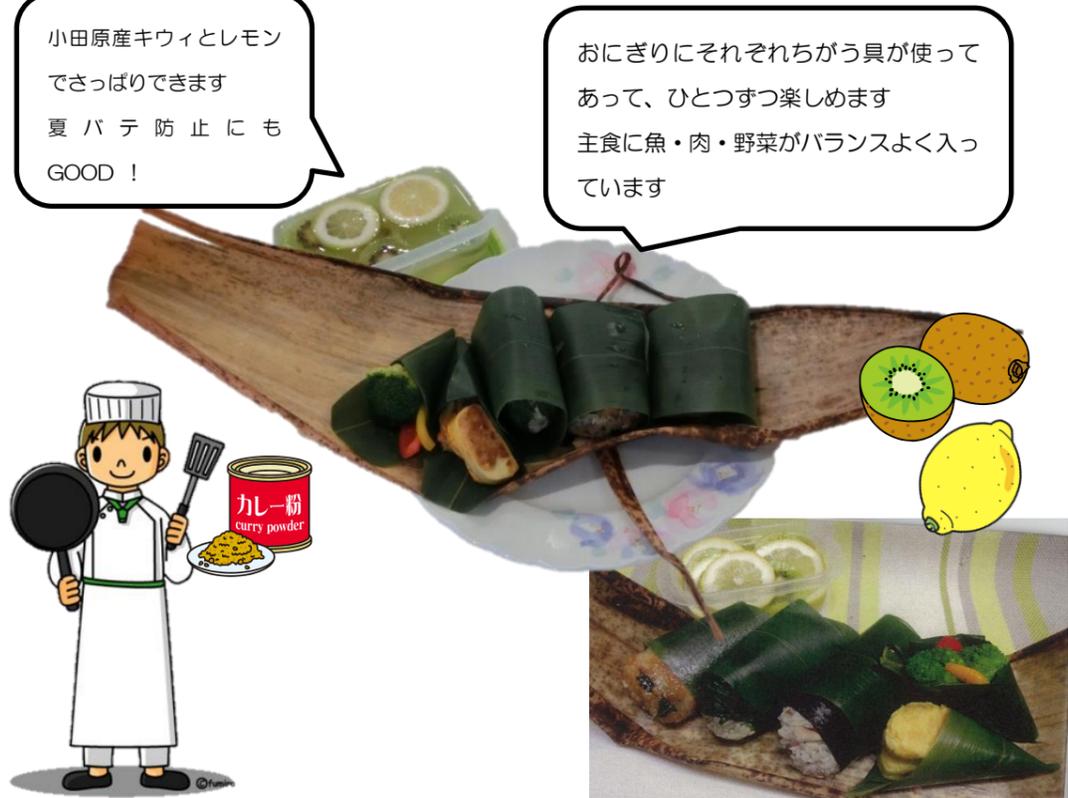
鴨宮中学校 三浦涼さんの作品

献立
アジの干物とカリカリ梅ごはんおにぎり、しらすと小松菜おにぎり、肉巻きおにぎり、地場野菜のソテーカレー風味、かまぼこのピカタ、レモンとキウイフルーツのはちみつ漬け

できあがり

小田原産キウイとレモン
でさっぱりできます
夏バテ防止にも
GOOD!

おにぎりにそれぞれちがう具が使って
あって、ひとつずつ楽しめます
主食に魚・肉・野菜がバランスよく入っ
ています



アピールポイント

- ・足柄茶、梅干し、かまぼこ、野菜、くだものなど、主食、主菜、副菜、デザートに地場産のものを多く使った
- ・いたみにくいように竹の皮を使った
- ・タイトルは「陸上部のECOアスリートめし！」

審査員から
カレーの良い香りと色彩豊かな見た目に食欲をそそられる。笹に包むアイディアが良く、もち運びにも適している。バランスが取れていて、かつ見た目もシンプルなお弁当。スポーツの後にぴったりなお弁当。

市のホームページ 検索ID p20004

献立	材料	分量	作り方
アジの干物とカリカリ梅ごはん	お米 水 足柄茶葉 梅干し アジの干物 カリカリ梅 いりごま のり	1合 210CC 10g 1個 40g(加熱後) 14g 6g 1/2枚	① 炊飯器に、お米、水と一緒に足柄茶、梅干しを入れて炊く ② アジの干物(大きいサイズの半身)は中火のフライパンで身から焼く ③ 両面焼き、粗熱が取れたら、骨に気を付けながら身をほぐす ④ カリカリ梅は細かく刻んでおく ⑤ ボウルにご飯100g、いりごま、③、④を入れ、混ぜる ⑥ ⑤を整えながら丸く握る ⑦ ⑥にのり1/4枚を巻く
しらすと小松菜おにぎり	小松菜(軸) 小松菜(葉) ごはん ごま油 塩 酒 しょうゆ しらす	10g 2g 100g 5g 少々 大さじ1 小さじ1 10g	① 小松菜は、軸と葉に切り分け、軸は5mmのみじん切りにしておく(葉はそのまま) ② フライパンにごま油をひき、こまつなの軸を入れ軽く塩を振って炒める ③ ②に、小松菜の葉を入れ、酒、しょうゆを加え炒める ④ 火が通ったら、葉と軸を分ける ⑤ ボウルにご飯、しらす、炒めた軸を入れよく混ぜる ⑥ ⑤を整えながら丸く握る ⑦ ⑥に炒めた葉を巻く
肉巻きおにぎり	高座豚ばら肉(薄切り) ごはん 大葉 調味料A いいちみそ 酒 みりん しょうゆ 砂糖 サラダ油	1枚(20g) 100g 2枚 大さじ1 大さじ2 大さじ2 少々 大さじ1 適量	① ご飯を整えながら丸く握る ② 2枚の大葉で、①をつつみ、その上から豚のばら肉を巻きつける ③ 熱したフライパンに油をひき、②を巻き終わりの部分から焼く ④ 表面にまんべんなく焦げ目がつくようにひっくり返し、しっかり火を通す ⑤ おにぎりをフライパンから取り出し、調味料Aをまぜながら煮詰める ⑥ ⑤におにぎりを戻し、からめながら、汁けがなくなるまで照りをつける
地場野菜のソテーカレー風味	ブロッコリー パプリカ(赤・黄) 塩 カレー塩 オリーブオイル ごま	2切れ 各10g 少々 少々 小さじ1 小さじ1	① パプリカは、1cm幅の縦切りにする ② ブロッコリー、パプリカをさっと塩ゆでする ③ ②を冷水につけてからざるにあげる ④ フライパンにオリーブオイルを引き③を炒める ⑤ 少量のカレー塩を振り入れからめる ⑥ 仕上げにごまをふりかける
かまぼこのピカタ	かまぼこ 卵 小麦粉 塩 こしょう サラダ油	2切れ 1個 小さじ1 小さじ1/8 少々 適量	① かまぼこは1cmの厚さに切る ② ①に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす ③ よく溶いた卵に②をくぐらせる ④ フライパンに油をひき、③を弱火で焼く ⑤ 両面焼いたら、卵につけ焼く、へりの部分も焼く ⑥ ⑤を3回繰り返す
レモンとキウイフルーツのはちみつ漬け ※前日の下準備が必要です	江之浦レモン 小田原キウイフルーツ はちみつ 砂糖 水	1個 1個 20g 50g 100cc	① レモンはよく洗い、7mmの薄切りにする ② キウイは皮をむき、7mmの薄切りにする ③ レモン、キウイ、レモンの順に重ねる ④ タッパーにはちみつ、砂糖、水を入れてよく混ぜ、③を並べてつけておく(全体がよくひたるようにする) ⑤ ④を一日冷凍しておく ~~~~ここまで下準備~~~~ 朝、冷凍庫から必要分取り出し、小分け用タッパーに詰める