

## 鴨宮 中学校 大平 帆海 さんの作品

### 献立

うめひじきおにぎり、あじのひものとしそのおにぎり、ズッキーニと甘長とうがらしの肉巻き、シーセージ入り卵焼き、かまぼこ、湘南ゴールド寒天

### できあがり



どちらのおにぎりもおいしそう！一つのお弁当で、二度楽しめます！！

良く考えられた夏バテ防止のメニュー！さっと食べられてしっかり回復できそう！！

すべての献立に小田原産の食材を入れる、徹底したこだわり。まさに「小田原LOVE」なお弁当です！

### アピールポイント

- すべての献立に、小田原の食材を入れられるように工夫しました。
- 卵焼きが、巻きにくくならないようにシーセージをできるだけ、細かくしました。
- 豚肉のビタミンB1、梅のクエン酸とひじきの鉄分で、暑くてもさっぱりと食べられて、夏の疲労回復もできるメニューを考えました。
- タイトルは「夏のお出かけに最適！さっぱり疲労回復弁当」

### 審査員から

- 今までの調理実習で学んだことをきちんと生かし、さらに自分なりの工夫を加えた素晴らしいお弁当でした。
- 手際良く、調理が早かった。
- 調理台がとてもすっきりしていました。

献立	材料	分量	作り方
うめひじきおにぎり	ごはん 梅干し(きざみうめ) うめひじき	160g 1個 中さじ1	① ご飯をボウルに入れ、うめひじきときざみうめを混ぜる ② ラップにくるんでまるめておにぎりにする
あじの干物としそのおにぎり	ごはん あじの干物 しそ	160g 1枚 1枚	① 焼いたあじの干物から身をとってほぐす ② しそをきざむ ③ ご飯をボウルに入れ、①と②を加えて混ぜる ④ ラップにくるんでまるめておにぎりにする
ズッキーニと甘長とうがらしの肉巻き	ズッキーニ 甘長とうがらし やまゆりポークモモ キウイフルーツ入り生姜焼きのたれ	1/4本 1/2本 3枚 小さじ2	① ズッキーニと甘長とうがらしを洗い、肉の幅に合わせて切る ② ①を肉で巻いて、塩こしょうをする ③ 油をひいて熱したフライパンに②を入れ、巻き終わりのところから中火で焼く ④ 火が通ったらたれをかける
シーセージ入り卵焼き	シーセージ・3種類 卵 調味料A 塩 しょうゆ 砂糖 みりん	各1/3本 1個 ひとつまみ 小さじ1 大さじ1 中さじ1	① シーセージを細かく切る(たて4等分、5mmくらいの幅でみじん切りにする) ② 卵をボウルに割り入れ、調味料Aと細かく切ったシーセージを加えて混ぜる ③ 熱したフライパンに②の卵液を2/3くらい入れて焼く ④ ある程度固まったら、向こう側から手前に向かって巻き、あいたとこに残りの②を流す ⑤ 全体に火が通ったら、向こう側から手前に向かって巻く
かまぼこ	かまぼこ	3切れ	① 1.2cmくらいの厚さにかまぼこを切る