

酒匂 中学校 下川 裕司 さんの作品

献立
 シラスとかまぼことカリカリ梅のまぜご飯、たらこマヨネーズのポテトサラダ、ハムときゅうり巻き、ポークソーセージのんにく炒め、アジのハンバーグ、インゲンのマヨネーズ和え、カニカマの梅レタス巻き、色どりフルーツ寒天

できあがり

たくさんのおかずが、バランス良く彩りもきれいに盛り付けられていますよ！とてもおいしそう！！

審査員にも好評価のフルーツ寒天。主食やおかずをしっかり食べた後、フルーツはさっぱりしてうれしいですね！



夏バテ防止のガッツリメニュー！これを食べて夏を乗り切ろう！！

アピールポイント

- ・ご飯にしろすやかまぼこ、カリカリ梅を入れて、見た目や食感を楽しめるようにした！！
- ・ポークソーセージをニンニクで炒めて、スタミナがついて夏バテ防止！！
- ・アジのハンバーグは、魚の臭みを消すために大葉を入れて焼いた！！タレにも梅干しを使ってアクセントを加えた！！
- ・小田原産の梅やアジやかまぼこを多く使った！
- ・フルーツを寒天にすることで、色々なフルーツが一度に楽しめる！！
- ・タイトルは「夏バテ防止弁当」

審査員から

- ・鱈のハンバーグが美味しかった。
- ・寒天もさっぱりしていた。
- ・彩りがきれいで、見た目だけでも食欲が出ました。
- ・家にある食材使用の考えがとても良いです。

献立	材料	分量	作り方
シラスとかまぼことカリカリ梅のまぜご飯	ごはん	150g	① ごはんをボウルに入れ、あらかじめ冷ましておく ② かまぼこ、カリカリ梅、大葉を細かく切る ③ ごはんが冷めたら、②とゆでたシラスをボウルに入れてよく混ぜる
	シラス	15g	
	かまぼこ	3切れ	
	カリカリ梅 大葉	1個 1/4枚	
たらこマヨネーズのポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ たらこ	1/2個 大さじ3 20g	① ゆでたじゃがいもを半分に切ってボウルに移し、フォークでつぶす ② ①のボウルの中にマヨネーズとたらこを入れてよく混ぜる
ハムときゅうり巻き	きゅうり	1/4本	① きゅうりをピーラーで薄くスライスする(4枚) ② ハムを1.5cm間隔で切る ③ きゅうりの上にハムを重ねて端からくりと巻き、巻き終わりをつまようじでとめる
	ハム	1枚	
ポークソーセージのんにく炒め	ポークソーセージ(厚め)	1切れ	① 厚めに切ったポークソーセージを角切りにする ② フライパンに油をしいてうすうす焦げ目がつくまで潰したにんにくを焼く ③ ①とゆでたきぬさやを、②に加え、強火で焼く ④ ポークソーセージに焦げ目がついてきたら、調味料Aを加えて煮つめる
	きぬさや	2枚	
	にんにく	1/3かけ	
	サラダ油 調味料A	小さじ1/2 塩 ひとつまみ こしょう 少々 しょうゆ 小さじ1	
アジのハンバーグ	アジ(三枚に下ろしたもの)	3枚	① アジを細かく切り、包丁を裏返して身を叩いてすり身にする ② ①に細かく切った大葉を混ぜて、手のひらで形を整えて片栗粉をまぶす ③ ボウルに調味料Bを入れてよく混ぜる ④ フライパンにサラダ油をひいて強火にしたら、②をフライパンに入れ、中に火が通るまでしっかり焼く ⑤ 火が通ったら取り出して③をからめる
	大葉	1枚	
	片栗粉	小さじ1	
	サラダ油 調味料B	小さじ1 白ごま 小さじ1/2 梅干し 1/2個 しょうゆ 小さじ1 焼肉のたれ 小さじ2	
インゲンのマヨネーズ和え	インゲン	4本	① インゲンをゆで、ざるにあげる ② 茹で終わったら取り出し、水分を切る ③ 半分に切ってマヨネーズであえる
	マヨネーズ	大さじ1	
カニカマの梅レタス巻き	カニカマ	3本	① レタスを沸騰させたお湯にさっと通し、ざるにあげる ② レタスの水分を取ったら、片面だけにつぶした梅干しを塗る ③ 半分に切ったカニカマをレタスに乗せ、端からくりと巻き、巻き終わりをつまようじでとめる
	レタス	2枚	
	梅干し	1個	
色どりフルーツ寒天	キウイ(ゴールド)	1個	① キウイ、ブルーベリー、グレープフルーツを1口サイズより少し小さめに切っておく ② 沸騰させたお湯に寒天のもとを入れてよく混ぜる ③ 少しさましてから容器に移し、①を入れる ④ 冷蔵庫でゆっくり固まるまで冷ます ※水の量を調節することで好みの固さにできます
	ブルーベリー	5~7粒	
	グレープフルーツ	実2房	
	寒天のもと(粉) 水	スティック1本 150cc(※)	