

泉 中学校 伊藤 莞大 さんの作品

献立
梅塩ごはん、梅え焼き鳥、ちょうちんちくわ、あじのグラタン風、片浦レモンのさつまいも煮
ちくわとピーマンのきんぴら、卵焼き

できあがり

冷蔵庫にあるような身近な食材を使った、アイデアたっぷりのお弁当です！！



ちくわの両端をのりで巻いて、「小田原ちょうちん」に。
とってもいいアイデア！

梅を使ったうめえお弁当。
梅やレモンがさっぱりしていて夏のお弁当にピッタリ！

アピールポイント

- ・小田原や県内産の食材をたくさん使った
- ・ちくわを小田原ちょうちんのようにするためにのりを巻いた
- ・タイトルは「梅^{うめ}え弁当」

審査員から

- ・ちょうちんちくわなど見ていて楽しかった
- ・身の回りにある素材を有効活用したところが良い
- ・梅やレモンなどの酸味を生かし、夏場でも食べやすいお弁当でした。

献立	材料	分量	作り方
梅塩ごはん	ごはん 曾我の梅の梅塩	130g 適量	① ごはんに梅塩をかける
梅え焼き鳥	鳥もも肉 塩 梅肉(曾我の梅)	1枚 少々 適量	① 鳥もも肉は、ひとくち大に切ってくしにさし、塩をふる ② 魚焼きグリルで①を焼く ③ 火が通ったらお皿に盛り、梅肉を塗る
ちょうちんちくわ	ちくわ きゅうり 焼きのり	2本 1/3本 適量	① ちくわを4cmくらいの長さで切る ② きゅうりをちくわの穴に入る太さに切る ③ ちくわの穴にきゅうりを入れる ④ ちくわの両はしに5mm幅に切ったのりを巻いて、「小田原ちょうちん」のようにする
あじのグラタン風	マヨネーズ あじの干物(小田原産) パセリ	適量 1枚 少量	① あじの干物を魚焼きグリルで焼く ② 火が通ったら骨を取り除き、身をほぐす ③ ②にマヨネーズをかけ、180°Cにあたためたオーブンで焼く ④ 焼き色がついたら、オーブンから取り出しパセリを少しかける
片浦レモンのさつまいも煮	レモンスライス さつまいも 砂糖 水	1枚 1本 大さじ1 200cc位	① さつまいもを1cmくらいの幅に切る ② ①のさつまいもにラップをしてレンジ(600W)で3分間あたためる ③ やわらかくなったら梅型にくりぬく ④ 水と砂糖を入れた鍋に、③とレモンスライスを入れて煮る
ちくわとピーマンのきんぴら	ピーマン ちくわ 白ごま 砂糖 めんつゆ 油	2個 1本 少々 小さじ1 大さじ1 適量	① ピーマンを細めの短冊切りにする ② ちくわを5mm幅の輪切りにする ③ 油をフライパンに入れ、①、②を炒める ④ 火が通ったら、めんつゆと砂糖を入れてからめながら炒める ⑤ 1分程度炒めたら白ごまをふりかける
卵焼き	卵 砂糖	2個 小さじ1	① ボウルに卵を割り、砂糖を入れて混ぜる ② ①の卵液を2/3くらいフライパンに入れて焼く ③ 半熟になったら、向こう側から手前に向かって巻き、あいたところに残りの①を流す ④ 全体に火が通ったら、向こう側から手前に向かって巻く