お弁当奨励賞・小田原ガス賞

城南　中学校　　北川　健太郎　さんの作品

献立

チキンライス、野菜肉巻き、ポテトサラダ、枝豆とウインナー、卵焼き

できあがり

栄養バランスも良く、見栄えもGOOD！
とてもきれいに盛り付けられています！

ソーセージの足がきれいに開いてますね！
調理法にこだわりアリ！

「愛情」という隠し味がこのお弁当のポイント！
食べてもらう人のことを考えて作られたお弁当は、本当に嬉しいものですよ！！

アピールポイント

- **切りこみ口をキレイに開くため、ウインナーを焼かずにゆでた**
- **チキンライスは真ん中にたまごを並べて飾った**
- **さめてもおいしく食べられるように考えた**
- **お父さん、お母さんに「おつかれさま」という気持ちを込め、栄養バランスを考えて作った**
- **タイトルは「いつもおつかれさま弁当」**

審査員から

- **味付けがとても良かったです。**
- **もしも自分の子供がこんなにステキなお弁当を作ってくれたら、と思うと感動しました。**

市のホームページ　　検索 ID　pZZ489

レシピ6

献立	材料	分量	作り方
チキンライス	ごはん	150g	①　にんじん、ピーマン、ベーコンをみじん切りにする ②　いんげんをゆで、小口切りにしておく ③　フライパンにサラダ油をひき、溶いた卵を入れて卵焼きを作り、ざく切りにする ④　フライパンにサラダ油をひき、①を入れて中火で炒める ⑤　④にごはんを入れ、具材と炒めあわせた後に、調味料Aを加え混ぜ合わせる ⑥　⑤に③をのせて、②をちらす
	にんじん	1/5本	
	ピーマン	1個	
	ベーコン	1枚	
	卵	1個	
	いんげん	1本	
	サラダ油	適量	
	調味料A　ケチャップ	大さじ2～4（お好みで）	
	調味料A　ソース	大さじ1	
	調味料A　塩	適量	
	調味料A　こしょう	適量	
野菜肉巻き	いんげん	4本	①　いんげん、細切りにしたにんじんを肉に合わせた長さに切ってゆでる ②　①を肉で巻き、巻き終わりの内側に小麦粉をまぶす ③　フライパンにサラダ油をひき、②を置いて4分間くらい強火でころがしながら焼く ④　火が通ったら、調味料Bを加える ⑤　さらに中火で約3分焼き、味をからめる
	にんじん	1／4本	
	豚肉（ロース薄切り）	2枚	
	小麦粉	適量	
	サラダ油	適量	
	調味料B　酒	大さじ1	
	調味料B　みりん	大さじ1	
	調味料B　しょうゆ	大さじ1	
ポテトサラダ	じゃがいも	1個	①　じゃがいもを洗い耐熱容器に入れて電子レンジ（600W）で5分温める ②　取り出したじゃがいもの皮をむき、フォークなどでつぶす ③　にんじんをいちょう切りし、約4～5分ゆでる ④　きゅうりは薄切りにする ⑤　②に、③、④を入れて混ぜあわせ、調味料Cで味をつける
	にんじん	1/3本	
	きゅうり	1/3本	
	ベーコン	1枚	
	調味料C　塩	少量	
	調味料C　こしょう	少量	
	調味料C　マヨネーズ	適量	
枝豆とウィンナー	枝豆（※）	2房	①　枝豆をゆでる ②　ウィンナーを半分に切って十字に切りこみを入れてゆでる ③　ウインナーの足が開いたら、火を止めて取り出す ④　足の中に枝豆を入れる ※枝豆は冷凍食品でも可
	ウィンナー	2本	
卵焼き	卵	2個	①　ボウルに卵を割り入れ調味料Dを加えて、混ぜあわせる ②　フライパンにサラダ油をひき、①をある程度流しこんで焼き、半熟になったら巻き、あいたところにまた①を流しこんで巻く。これを、卵液が無くなるまでくり返す
	サラダ油	少々	
	調味料D　砂糖	大さじ1	
	調味料D　しょうゆ	小さじ1/2	
	調味料D　みりん	大さじ1	