

食べて満足！ 県産野菜と雑穀パワーで 栄養満点 MY LUNCH!

岩手県立花北青雲高等学校3年
高橋 千夏

〈高校生部門 優秀賞〉

アピールポイント

岩手県花巻産の雑穀を使用したごはんで、キンパ風海苔巻きを作りました。身近な食材をたくさん使い、栄養バランスや彩りが良くなるようお弁当箱に詰め込みました。

使用した岩手県産の食材

岩手県産豚もも肉、トマト、ほうれん草、にんじん、花巻産雑穀

講評

・身近な食材を工夫して活用しており、見栄えよく、かつ食べやすく仕上げている。
・お弁当としての完成度が高い。

入賞のコメント

これまで授業や食物調理技術検定で学んだ食に関する知識と技術を生かし調理した作品で、すばらしい賞をいただけてとてもうれしく思います。将来岩手で活躍できる管理栄養士を目指しているので、これを自信に繋げさらに努力を重ねていきたいと思います。ありがとうございました。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 880円》

★豚肉の梅肉巻き	★ベジタブルきんぴら	★キンパ風雑穀海苔巻き
豚もも肉 80g	レンコン 5g	雑穀ごはん 300g
にんじん 1/4本	セロリ 8g	でんぶ 20g
梅干し 2個	エリンギ 5g	卵 1個
ヤングコーン 2本	切干大根 12g	ほうれん草 25g
青じそ 4枚	ごま油 適量	にんじん 1/4本
小麦粉 適量	醤油 適量	鶏ひき肉 50g
油 適量	砂糖 適量	のり 2枚
醤油 適量	酒 適量	ごま油 適量
みりん 適量	みりん 適量	塩 適量
酒 適量		かまぼこ 30g
	★きんとんの茶巾	黒豆 50g
★3色卵巻き	くちなしの実 1個	キウイ 1個
卵 1個	さつまいも 70g	ミニトマト 2個
ほうれん草 25g	黒ごま 少々	
カニカマボコ 20g	砂糖 適量	
チーズ 25g	バター 適量	

作り方

★豚肉の梅肉巻き

1. にんじんを拍子切りにしてゆでる。
2. 豚肉に塩コショウをして小麦粉を振り梅肉・にんじん・ヤングコーンを芯にして青じそと巻く。
3. フライパンに油をしき、巻き終わりを下にして焼き目をつけ、醤油・みりん・酒で味をつける。

★3色卵巻き

1. ほうれん草をゆでる。
2. 薄焼き卵をつくる。
3. ラップに卵をのせ、ほうれん草、カニカマボコとチーズを巻く。

★ベジタブルきんぴら

1. 野菜を千切りにする。
2. 野菜と水で戻した大根をごま油で炒める。
3. 醤油・砂糖・酒・みりんで味をつける。

★きんとんの茶巾

1. くちなしの実でゆでたさつまいもを熱いうちに潰す。
2. 砂糖とバターを入れて混ぜる。
3. ラップで絞って茶巾にする。
4. 仕上げに黒ごまをかける

★キンパ風雑穀海苔巻き

1. ご飯1合を雑穀を入れ炊く。
2. 半量にでんぶを混ぜる。
3. 卵を焼き、ほうれん草・にんじんのナムル・ひき肉のそぼろを作る。
4. ごま油と塩を振ったのりに二色の雑穀ご飯をのせ、具を巻く。

★盛り付け

キンパ・おかず・黒豆・キウイ・トマトを彩りよく盛り付ける。