

平成26年度食育お弁当コンテスト受賞作品

**最優秀賞**

**スタミナ陣たくん弁当**

山谷<sup>あると</sup>有澄さん・明子さんの作品



### アピールポイント

夏野菜は家の畑でとれたものを使用しました。赤穂産ののりを使って陣たくんのおにぎりを作りました。夏野菜で夏バテしないぞ。

### 材料（1人分）

豚バラ	2枚
インゲン	3本
卵	1個
かにかま	2本
とうもろこし	1/4本
パプリカ	1/4個
ピーマン	1/2個
ベーコン	1枚
プチトマト	1個
サニーレタス	1枚
のり全形	2枚
スライスチーズ	1枚

### 作り方

#### 【豚バラのインゲン巻き】

豚バラに塩こしょうをしてインゲンを巻く。きつね色になるまで焼く。

#### 【卵焼き】

卵に茹でてバラバラにしたとうもろこしを入れる。砂糖、塩こしょうを入れて混ぜる。卵をフライパンに流し入れてかにかまを並べ、巻きながら焼く。

#### 【いろどり野菜炒め】

パプリカ・ピーマンは一口サイズの乱切りにし、ベーコンと一緒に塩こしょうで焼く。

#### 【陣たくんおにぎり】

ご飯に塩を入れて混ぜ、ラップで丸める。梅干しの種をとり、包丁でみじん切りにする。かつおぶし、しょうゆを入れて混ぜ、おにぎりの具にする。のりでご飯を包み、チーズとかにかまで陣たくんの顔と陣だいをつくる。 完成！

平成26年度食育お弁当コンテスト受賞作品

## 親子賞 陣たくん弁当

山口<sup>たかと</sup>誉斗さん・真由美さんの作品



### アピールポイント

ハンバーグで陣たくんの顔をつくり、白ご飯にのりを巻いたおにぎりで義士の服の色にしたこと。赤穂のいんげん豆を使って春巻きをつくった。

### 材料（1人分）

ご飯	150g
レタス	2枚
トマト	1個
いんげん豆	6本
チーズ	2枚半
ミンチ	50g
春巻きの皮	2枚
ハム	2枚
のり	2枚
かにかま	1本

### 作り方

- ①ご飯を炊く
- ②ミンチでハンバーグを作って陣たくんの顔を作る。
- ③春巻きの皮でハムとチーズを巻いて焼き、半分に切る。
- ④トマトを切る。
- ⑤①のご飯でおにぎりを作る。
- ⑥盛り付ける。

平成26年度食育お弁当コンテスト受賞作品

## アイデア賞 お母さんに

中川<sup>り</sup>莉<sup>さ</sup>彩さん・己智子さんの作品



### アピールポイント

プチトマトは、家で育てたトマトを使用しました。ごはんは、かわいくして、リラックマにしてみました。

#### 材料（1人分）

アスパラ	1本
ベーコン	半分
ブロッコリー	1房
卵	1個
ミニトマト	1個
ミートボール	2個
ごぼうサラダ	10g
豚肉	10g
たこさんウインナー	半分
白ご飯	おにぎり3つつ
あげ	3枚
のり	少し
チーズ	少し
薄焼き卵	少し

#### 作り方

##### 【卵焼き】

卵を3回に分けて焼く。

##### 【アスパラベーコン】

アスパラを茹でてベーコンを巻いて焼く。

##### 【生姜焼き】

肉を焼いて、たれをからめる。

##### 【ブロッコリー】

茹でる。

##### 【ごぼうサラダ】

ごぼう、にんじんを茹でて、マヨネーズで味をつける。

##### 【リラックマおにぎり】

白ご飯でおにぎりを作る。味付けのあげをかぶせる。のり、チーズ、薄焼き卵を形に切って、のせる。



### アピールポイント

6月の始め「淡路の花さじき」を訪れた際、とても美しく感動しました。そこでお弁当にも再現してみました。野菜（きゅうり、トマト、茄子）は家庭菜園で収穫したものを使用しました。椎茸のうま煮、めんつゆはストックしているものを使用しました。

#### 材料（1人分）

##### 【おかず】

- ①豚切り落とし30g、みりん・しょうゆ各大さじ1、生姜汁少々、オイスターソース・ごま各少々
- ②茄子40g、水2カップ、焼みょうばん一つまみ、めんつゆ大さじ2
- ③ミニトマト2個、キウイフルーツ1/3個、チーズかまぼこ小1/2個

##### 【ごはん】

ごはん 180g

- ①人参15g、油少々、めんつゆ大さじ1、砂糖一つまみ、七味唐辛子少々
- ②椎茸うま煮 中1枚
- ③きゅうり1/3本、塩少々
- ④紅生姜1片、梅干し用しそ少々
- ⑤卵1/2個、塩少々、片栗粉小さじ1/2、水小さじ1強

#### 作り方

##### 【おかず】

- ①豚切り落としは、みりん、しょうゆ、生姜の絞り汁で下味をつけて炒め、残りのつけ汁とオイスターソースをたしてからめる。ごまを少々ふる。
- ②茄子は縦半分に切り、皮に浅く切り口を入れ、一口大に切り、みょうばんと塩を入れて沸騰させた湯の中に、皮を下にして入れ、落とし蓋をして2～3分茹でる。ザルに上げて湯切りをしてめんつゆに浸しておく。アルミカップに削りカツオを敷き、軽く絞り詰める。
- ③キウイフルーツは2cm角に切り、花形に切ったチーズかまぼこを楊枝で刺す。弁当箱の上側にアルミカップに並べて入れる。

##### 【ごはん】

- ①人参は千切りにして調味料を入れてきんぴらにする。
- ②椎茸のうま煮は細切り。
- ③紅生姜と梅干し用しそはみじん切りにし、よく混ぜる。
- ④卵に塩、水溶き片栗粉をよく混ぜ、錦糸卵にする。
- ⑤きゅうりは斜めに細く切り、塩を入れた熱湯にサッとくぐらせ、ザルに上げて冷ます（水はかけない）。弁当箱の下側2/3位にご飯を敷いて、①～⑤を写真の様にのせる。