

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

山谷有澄^{あると}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^{たかと}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^り莉^さ彩さん・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。