

男子も気にしよう！ 野菜ファースト弁当

岩手県立一関工業高等学校3年

奥山 響己

〈高校生部門 最優秀賞〉

アピールポイント

上から順番に食べると、野菜→タンパク質→炭水化物になり体を気にする人に良い所です。

使用した岩手県産の食材

三陸わかめ、岩手の牛乳、館が森高原豚ひき肉、ひとめぼれ、前沢牛ポテトチップス、サンフジ

講評

- ・盛り付けが斬新でおもしろい。
- ・アイデアが突き抜けている。
- ・食べてみたいと思わせる楽しさがある。

入賞のコメント

小さい頃から食べていた弁当の内容を、岩手県産のものに変えました。容器をカップにすることで持ち運びしやすく、上から順に食べていくところがポイントです。これから一人暮らしになる人でも簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 719円》

レタス	1/8玉	桜でんぶ	30g
館が森高原豚ひき肉	200g	前沢牛ポテトチップス	2g
きゅうり	1/3本	サンフジ	1/2個
コーン	6g	卵	2個
プチトマト	2個	焼き肉のたれ	大さじ3
ひとめぼれ	茶碗2杯	岩手の牛乳	大さじ1
サケフレーク	30g	塩	少々
三陸わかめ	5g	砂糖	少々
		サラダ油	適量

作り方

1. レタスは洗い、食べやすい大きさに切る。
2. きゅうりは塩をふり、板ずりして切り、トマトは4等分する。わかめは洗って約5分水に浸した後、食べやすい大きさに切る。
3. 卵2個をボウルに入れ、塩・砂糖・牛乳を入れよく混ぜる。熱したフライパンにサラダ油を入れ、卵液を入れ箸でかき混ぜて卵そぼろを作る。
4. 卵そぼろを取り出したら、フライパンをペーパーで拭き取り、サラダ油を入れ、豚ひき肉に焼き肉のたれを加えて味付けし、汁気が無くなるまで炒める。
5. 容器に好きな順番で米と具材を交互に入れ、最後に野菜とコーンをのせ、ポテトチップスを砕いてかける。
6. サンフジを切り、別の容器にを入れる。