

# 岩手の魅力たくさん 親子弁当

学校法人 協和学院 水沢第一高等学校3年  
石井 颯希

〈高校生部門 入選〉

## アピールポイント

素材の味を生かしつつ、栄養バランスを良くしました。からあげはみそで味付けし、菜花はくるみで食感をプラスしました。親子で食べてもらいたいお弁当です！

## 使用した岩手県産の食材

岩手県産直若鶏、さくら卵、一関市のにんじん、サニーレタス、平泉町のひとめぼれ、くるみ、菜花、自家製みそ

## 講評

- ・盛り付けがかわいらしい。
- ・県産鶏肉を使用したから揚げが、みそ味で工夫されている。

## 入賞のコメント

岩手の食材のおいしさを生かし、栄養バランスもいいお弁当にしました。大人も子供も楽しく笑顔で食べられるようなお弁当をイメージしました。家族との時間を大切に、過ごしてほしいです。

## ～レシピ～

### 材 料

《2人分の値段 860円》

★俵形おにぎり		★にわとりちくわ	
ご飯	400g	ちくわ	1本
のり	8枚(細長)	チーズ	1/2個
塩	適量	コーン	8粒
		ケチャップ	少量
		ごま	8粒
★鶏もも肉揚げ		★菜花くるみ和え	
鶏もも肉	160g	菜花	4房
サラダ油	適量	塩	少々
A みそ	大さじ2/3	D くるみ	10g
酒	大さじ2/3	醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1	塩	少々
すりおろしたニンニク	少々	砂糖	少々
しょうが	少々		
B 片栗粉	大さじ4	★にんじんグラッセ	
小麦粉	大さじ1	にんじん	1/4個
		砂糖	3g
★卵焼き		バター	3g
卵	1.5個		
サラダ油	適量	★他	
C 砂糖	5g	ブロッコリー	2房
塩	少々	ミニトマト	2つ
マヨネーズ	少量	サニーレタス	1枚

### 作り方

★俵形おにぎり  
炊いたご飯を俵形に握り、塩を振り、のりを巻く。ご飯は1つ50gで8つ作る。

★鶏もも肉揚げ  
鶏もも肉は余分なところをとり、一口大に切り、Aに約30分漬ける。Bをまぶし、160℃の油で約5分揚げる

★卵焼き  
卵を溶きほぐし、Cを入れ混ぜる。フライパンにサラダ油を敷き、何回かに分けて流し入れ、焼く。

★にわとりちくわ  
ちくわを1/4ずつに切り、チーズを入れる。その上にコーンを詰め、ごま目、ケチャップでとさかとほっぺをつけ、にわとりにする。

★菜花くるみ和え  
菜花を塩ゆでし、Dをすりばちで混ぜ、水気を切り、和える。

★にんじんグラッセ  
にんじんはねじ梅に切り、砂糖とバター、水と一緒に耐熱容器に入れ、600Wで約1分温め、グラッセにする。

★他  
ブロッコリーを塩ゆでする。