

# お肉巻きもちーズ弁当

岩手県立一関工業高等学校3年

菅原 千翔

〈高校生部門 入選〉

## アピールポイント

栄養バランスを意識しました。

## 使用した岩手県産の食材

岩手県産豚バラ肉

## 講評

・もちとチーズ、豚バラ肉を融合したおかずは、食欲をそそる。スポーツをする学生にぜひ食べてほしい。  
・余っているもちを使い切るアイデア弁当。

## 入賞のコメント

岩手県産の豚バラ肉や一関名物の餅など、地域の物を使い、食感が楽しめるようなお弁当を作りました。また、食欲がわくよう色鮮やかな盛り付けになるよう工夫しました。

## ～レシピ～

### 材 料

《2人分の値段 620円》

|           |      |        |    |
|-----------|------|--------|----|
| ★お肉巻きもちーズ |      | ★だし巻き卵 |    |
| 豚バラ肉      | 4枚   | 卵      | 3個 |
| もち        | 2個   | しろだし   | 適量 |
| チーズ       | 1枚   |        |    |
| こしょう      | 適量   | ★他     |    |
|           |      | ご飯     | 適量 |
| ★ちくわきゅうり  |      | ブロッコリー | 1個 |
| ちくわ       | 2個   | レタス    | 4枚 |
| きゅうり      | 1/4個 | ミニトマト  | 1個 |
| マヨネーズ     | 適量   |        |    |

### 作り方

#### ★お肉巻きもちーズ

1. 半分に切ったもちとチーズを豚バラで巻く。
2. 温めたフライパンで1を焼く。
3. 仕上げにこしょうをかける。

#### ★ちくわきゅうり

ちくわをカットし、きゅうりを入れ、マヨネーズを差す。

#### ★だし巻き卵

しろだしで溶いた卵を焼く。

#### ★盛り付け

茹でたブロッコリー、レタス、ミニトマトを入れ、ご飯を盛って完成。

