

鶏つくね弁当

岩手県立北上翔南高等学校3年

多田 夏海

〈高校生部門 入選〉

アピールポイント

彩り良く栄養バランスが偏らないようにしました。鶏つくねにはんぺんが入っていてふわふわな食感です。

使用した岩手県産の食材

岩手県産ほうれん草

講評

・鶏ひき肉にはんぺんを加えることで、冷めても柔らかいお弁当向けの一品に。

・ナムル風のほうれん草は、野菜不足の人にもたくさん食べてもらえそう。

入賞のコメント

栄養バランスのとれた彩りの良いお弁当を意識して作りました。素材の味を生かせるように薄味にしたので、塩分控えめのお弁当です。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 324円》

★塩こんぶつくね		★ほうれん草とちくわのナムル	
鶏ひき肉	100g	ほうれん草	2株
はんぺん	1枚	ちくわ	1本
塩こんぶ	少々	ごま油	適量
チーズ	1枚	酢	適量
マヨネーズ	適量	醤油	適量
醤油	適量	おろしにんにく	適量
★他		いりごま	適量
卵焼き	2個		
ウインナー	1本		
わかめ	少々		
ミニトマト	1個		

作り方

★塩こんぶつくね

1. 鶏ひき肉とはんぺんをよく混ぜる。
2. 塩こんぶ、チーズ、マヨネーズ、醤油を1と混ぜる。
3. 2の形を整えて焼く。

★ほうれん草とちくわのナムル

1. 茹でたほうれん草とちくわを切る。
2. ごま油、酢、醤油、おろしにんにくを1と混ぜる。
3. いりごまを入れたら完成。