

# 母嬉しい 冷蔵庫スツキリ エコ弁当

岩手県立花北青雲高等学校2年

劔吉 彩恵

〈高校生部門 入選〉

## アピールポイント

出来るだけ冷蔵庫にある物を使って作りました。

## 使用した岩手県産の食材

北上市のアスパラ

## 講評

- ・家庭の冷蔵庫にある食材が活用されている。
- ・トマトを使ったサラダに工夫が見られる。
- ・ごはん、おかず、フルーツの詰め方のバランスがよい。

## 入賞のコメント

いつも冷蔵庫に入っている食材で、可愛いお弁当が作れないかなという母の何気ない一言から考えたお弁当です。お弁当の彩りやバランスを考えるのは難しく苦労しましたが、様々な食材がもつ個性や魅力を感じることができる楽しい時間になりました。

## ～レシピ～

### 材 料

《2人分の値段 860円》

★ひき肉と玉ねぎのソース炒め	★醤油炒め	★ちくわチーズ詰め
ひき肉 1/3パック	ピーマン 1個	ちくわ 1本
玉ねぎ 1/4個	エリンギ 1本	ベビーチーズ 1個
ソース 大さじ1	おろしにんにく 少々	
醤油 適量	醤油 大さじ1	★わかめ・昆布おにぎり
こしょう 少々	ごま油 大さじ1/2	米 1.5合
ごま油 大さじ1/2		昆布 大さじ1
	★トマトのサラダ詰め	乾燥わかめ 大さじ1
★ポテトサラダ	ミニトマト 4個	
じゃがいも 1/2個	玉ねぎ 1/4個	★他
にんじん 1/3個	ツナ 1/2缶	アスパラ 2本
卵 1個	コーン 少々	いちご 適量
ハム 1枚	マヨネーズ 大さじ1	パセリ 少々
マヨネーズ 大さじ1	醤油 大さじ1	
塩 少々	塩 少々	
こしょう 少々	こしょう 少々	
ほんだし 少々		
酢 少々		

### 作り方

#### ★ひき肉と玉ねぎのソース炒め

1. 玉ねぎを1～2mmに切る。
2. ひき肉・玉ねぎをごま油で炒め、ひき肉の色が変わり、玉ねぎがしんなりしたら、ソース・醤油・こしょうを入れる。

#### ★ポテトサラダ

1. じゃがいもは洗って蒸す。にんじんは半月切りにして茹でる。
2. 卵を10分間茹でる。
3. ハムと1・2、マヨネーズ・塩・こしょう・ほんだし・酢を加えて混ぜる。

#### ★醤油炒め

1. ピーマン・エリンギを一口サイズに切る。
2. エリンギを少し茹でる。
3. フライパンにごま油を敷き、ピーマン、エリンギを入れ、醤油・おろしにんにくを加えて炒める。

#### ★トマトのサラダ詰め

1. トマトの上半分を切り、タネを取る。
2. 玉ねぎ・ツナ缶・コーン・マヨネーズ・醤油・塩・こしょうを加えて混ぜる。
3. トマトに2を詰める。

#### ★ちくわチーズ詰め

ちくわを切ってチーズを詰める。

#### ★わかめ・昆布おにぎり

1. お米を炊く。
2. 乾燥わかめを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
3. お米に2と昆布をそれぞれ混ぜ、おにぎりを作る。

#### ★他

アスパラを茹でる。