

## 春の行楽弁当

岩手県立大船渡東高等学校2年

小澤 彩花

〈高校生部門 入選〉

### アピールポイント

行楽地に持って行きたくなるようなかわいい弁当です。春をイメージして花形を多く取り入れました。

### 使用した岩手県産の食材

米崎りんご、南部どり、恋するトマト

### 講評

・「行楽地」「かわいい」をイメージし、花形を取り入れた意図がよく伝わってくる。

・おかずの大きさや量、彩りのバランスがよく、食べやすいお弁当である。

### 入賞のコメント

自分が入選するとは思ってもしなかったもので、とても嬉しいです。私自身の中にあった「春」というテーマをお弁当でどう表現するかを考えながら作ったので、評価していただき本当に嬉しいです。



## ～レシピ～

### 材 料

《2人分の値段 959円》

★おにぎり		★花形卵焼き	
飯	300g	卵	2個
色付きふりかけ	少量	塩	0.8g
		砂糖	大さじ1/2
		油	適量
★エビフライ		★リンゴサラダ	
小エビ	2匹	リンゴ	1/12個
塩こしょう	少量	ブロッコリー	50g
小麦粉	適量	茹で卵	1個
卵	1/2個	塩こしょう	少量
パン粉	適量	マヨネーズ	適量
油	適量		
★つくね揚げ		★ねじ梅	
鶏肉	70g	にんじん(直径2cm)	4個
チーズ	2枚	塩	適量
しそ	1枚		
片栗粉	大さじ2	★他	
油	適量	ミニトマト	2個
		サニーレタス	適量

### 作り方

- ★おにぎり  
ご飯に色付きふりかけを混ぜ、おにぎりをつくる
- ★エビフライ  
小エビに小麦粉・卵・パン粉を付けフライに揚げ、塩こしょうで味付けする。
- ★つくね揚げ  
1. 鶏肉・チーズを細かく切ってボウルに入れ、混ぜる。  
2. しそはみじん切りにする。  
3. 1・2を混ぜ、小さく丸めて片栗粉を付け、油で揚げる。
- ★花形卵焼き  
1. 卵を溶いて塩・砂糖を混ぜ、フライパンに油を敷いて卵焼きを焼く。  
2. ラップを用意し、卵焼きをのせる。  
3. 等間隔に竹串を5本置く。  
4. くるくる巻いてゴムでとめ、花形にする。
- ★リンゴサラダ  
1. 茹で卵・マヨネーズ・塩こしょうを混ぜ、タルタルソースを作る。  
2. ブロッコリーを塩茹でする。  
3. リンゴを小さく切る。  
4. 全て混ぜる。
- ★ねじ梅  
1. にんじんをねじ梅の形にする。  
2. 塩茹でする。