

(公社) 日本調理師会 最優秀賞

氏名：日野 由里佳 (鳥取県)

お弁当の題名 ^{お-} 200 と友達弁当

お弁当の内容

材料 (地産品には○印を付けてください) ・ 作り方 (簡単に結構です)

- | | | | |
|--------|---------|------|----------------------------------|
| ○白米 | ちくわ | たくわん | ・白米を新幹線の形にして切ったのりをはる。 |
| ・のり | ○きゅうり | ・ハム | ・肉だんごを2つつなげてチーズ、のり、ゴマで顔をつくる。(さる) |
| ○しらす | ○ブロッコリー | ・チーズ | ・ゆでたじゃがいもをつぶしてのりとハムで顔をつくる。 |
| ○にんじん | ○卵 | ○トマト | ・たまご焼きを切ってキリンの形にする。口はチーズとゴマ |
| ○じゃがいも | ○ウインナー | 黒ゴマ | ・6等分に切ったソーセージをゆでて花にする。 |
| ・さくらんぼ | 肉だんご | | ・型抜いたにんじん、さくらんぼ、ブロッコリーを入れる。 |

材料原価 155 円程度

特にアピールしたい点 (工夫しているところなど、ご自由にどうぞ!)

地産品をたくさん使ったお弁当にしました。

子どもが新幹線に乗って動物園に行くようなイメージで作りました。

色どりを考えて、緑・赤・黄を取り入れました。



氏名：楠間麗奈（和歌山県）

お弁当の題名

双子パンダ弁当

お弁当の内容

材料（地場産品に○印を付けてください）・作り方（簡単で結構です）

材料 ○ごはん、のり、○梅干、○卵、ウイナー、コーン、トマト、○グロコリー、
えだ豆、○レタ、○しそ、豚肉、スパゲティ、ケチャップ、塩、砂糖、しょうゆ

作り方・豚肉の梅じそ巻き

① 豚肉に梅としそをのせてぐるぐる巻く(つまみどしどし) ② フライパンのふたをしめて蒸す

③ 焼いて、火が通ったら、砂糖、しょうゆ、酒で味付け 材料原価 200 円

特にアピールしたい点（工夫しているところなど、ご自由にどうぞ！）

和歌山の双子のパンダ、桜浜、桃浜をイメージして、
おにぎりをつくりました！また、まわりのおかずをいろいろとり
にすることで見ばえも栄養のバランスも抜群！
和歌山の名産、梅干しも使っておいしさ倍増♪

