

令和7年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest

矢板高校

料理名	キンパ風おにぎらず弁当	応募部門	にく弁当部門 (和牛)
材料(4人分)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 和牛使用量 <u>200g</u> ▶ 材料費 <u>1,760 円</u> ・ごはん 600g 塩・コショウ ・牛切り落とし 200g ・小松菜 200g ・人参 1/2本 ・焼きのり 4枚 ・卵 4個 ・ブロッコリー 1/2株 ・ミニトマト 8個 ・ごま油 大さじ1 ・鶏ガラスープの素 小さじ1 ・白ごま 小さじ1 ・白出汁 小さじ1 ・プルコギのたれ 大さじ1 		
作り方	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 所要時間 <u>30 分</u> 1. 小松菜を3cmに切る 2. 人参を3cmに細切り 3. 1. 2をレンジ(600W)1分加熱し、鶏ガラスープとごま油で味付け 4. 卵に白出汁と砂糖を入れて焼く 5. フライパンにごま油をいれ、牛肉を中火で炒めて、火が通ったらプルコギのたれと、白ごまを加えて炒める 6. ラップの上に焼きのり1枚を置き、中央にごはんを薄くのせる。そのうえに3、4、5をのせさらにご飯をのせる。 7. のりの角を折りたたむように包みラップで包む 8. なじんだら半分に切る 9. 盛り付け 		
料理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど 食べやすく、好みの具材や調味料を加えて、アレンジでき、具だくさんでボリューム満点で巻くより簡単に作れる。 		

〈参考写真〉

