

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	につく弁当部門 (和牛)
材料(4人分)	<p>▶ 和牛使用量 <u>200g</u></p> <p>▶ 材料費 <u>1,760 円</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 600g 塩・コショウ</li> <li>・牛切り落とし 200g</li> <li>・小松菜 200g</li> <li>・人参 1/2本</li> <li>・焼きのり 4枚</li> <li>・卵 4個</li> <li>・ブロッコリー 1/2株</li> <li>・ミニトマト 8個</li> <li>・ごま油 大さじ1</li> <li>・鶏ガラスープの素 小さじ1</li> <li>・白ごま 小さじ1</li> <li>・白出汁 小さじ1</li> <li>・プルコギのたれ 大さじ1</li> </ul>		
作 り 方	<p>▶ 所要時間 <u>30 分</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小松菜を3cmに切る</li> <li>2. 人参を3cmに細切り</li> <li>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</li> <li>4. 卵に白出汁と砂糖を入れて焼く</li> <li>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</li> <li>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。</li> <li>7. のりの角を折りたたむように包みラップで包む</li> <li>8. なじんだら半分に切る</li> <li>9. 盛り付け</li> </ol>		
料理のポイント	<p>▶ 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、具たくさんでボリューム満点で巻くより簡単に作れる。</p>		

〈参考写真〉

