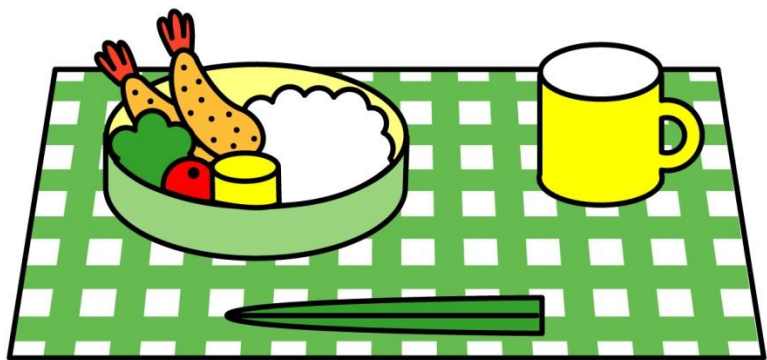


**自分で作る
お弁当とうレシピ
平成25年度お弁当
料理コンテスト
作品介绍**



平成26年1月
竹原市教育委員会





I	お弁当づくりの8つのポイント	
1	量と栄養のバランスを考えよう。	1
2	旬の食材を利用しよう。	1
3	早く作れるような工夫をしよう。	1
4	いろいろな味を組み合わせよう。	2
5	衛生面に注意しよう。	2
6	色のバランスを考えよう。	2
7	工夫してお弁当箱につめよう。	2
8	栄養量も考えよう。	3
II	自分でお弁当を作ってみよう。	
	【ステップ1】簡単弁当を作ろう。	
	アスパラとウインナーいため	4, 5
	たまごやき	6
	ほうれんそうのごまみそあえ	7
	盛り付け	8
	【ステップ2】少し工夫をしてみよう。	
	おにぎり	9
	筑前煮	10, 11
	【ステップ3】	
	地場産物を使ったアイデア料理を作ってみよう。	12
	《平成25年度お弁当料理コンテスト作品》	
	峠下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め	13
	竹原ビビンバむすび	14
	子どもも大好きなゴーヤの肉みそづめ	15
	たけじゃがポークチャップ	16
	おこじゃがやき	17
	じゃがいもとにんじんの甘酢きんぴら	18
	野菜と卵のむし料理	19
	人参のごま味噌あえ	20
	ライスコロツケ	21
	お好み焼き風ライスバーガー	22
	甘辛かぼちゃ	23