



**とんと〜んと勝とう 豚とんサンドと野菜たっぷりアボカドサンド** 応募者：平坂直子

【材料（2人分）】

- ロールパン ..... 4個
- バター（またはマーガリン）..... 適量
- レタス ..... 2枚
- [豚とんサンド]
- 豚肉（切り落とし）..... 100g
- サラダ油 ..... 大さじ1/2
- たまねぎ ..... 1/2個
- パプリカ ..... 1/4個
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- おろしにんにく ..... 小さじ1/2
- 一味唐辛子 ..... 少々
- ローストアーモンド ..... 5〜6粒
- [アボカドサンド]
- アボカド ..... 1個
- レモン汁 ..... 大さじ1
- トマト ..... 1/2個
- きゅうり ..... 1/2本
- パプリカ ..... 1/2個
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- 塩・こしょう ..... 各少々
- キャンディチーズ ..... 6〜10個

【作り方】

《下ごしらえ》

- ロールパンに切り込みを入れ、バター（またはマーガリン）をぬる。
- レタスは洗って水気を切っておく。

【豚とんサンド】

- ①フライパンを熱し、油を加えて豚肉とたまねぎを炒める。火が通ったらパプリカを加え、Aを加えて調味する。
- ②ロールパンに、レタスと①をはさむ。
- ③アーモンドをトッピングする。

【アボカドサンド】

- ①アボカド・トマト・きゅうり・パプリカをスライスする。アボカドにレモン汁をかけ、オリーブオイル・塩・こしょうで味をつける。
- ②ロールパンに、レタスと①をはさむ。
- ③付け合わせにキャンディチーズを添える。



**作者のこだわりポイント!** 味つけと栄養にこだわりました。豚とんサンドは、甘辛い味つけて食欲をそそり、ボリュームと食べごたえがあります。野菜たっぷりアボカドサンドは、前者のサンドとは相反して、さっぱりといただきます。さっぱりとした味つけなので、緊張している時も食べるよう工夫しました。気持ちよく勝負に臨めるよう、しっかり食べて、ベストを尽くしてほしいです。

審査員より

応募作品中、パンのレシピはこの作品だけでした。手軽に食べられるサンドスタイルで、野菜を食べる工夫がされています。親しみの湧くネーミングは子どもにも喜ばれそうです。

スポーツ祭東京2013  
(第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会)



「オリジナル弁当」  
**イラストコンテスト**

事業概要

いよいよ平成25年9月にスポーツ祭東京2013（第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会）が開催されます。調布市では選手やボランティアの皆さんに食べてもらうお弁当の参考とするため「あなたの憧れの選手に食べてもらいたい“オリジナル弁当”のイラスト」を市内の小学生の皆さんから募集しました。

応募資格 市内在住・在学の小学校4～6年生  
 審査方法 ぱくぱくメニューの自慢審査員による審査  
 審査基準 ・おいしそうに見える ・スポーツする人に向いている ・実現できそう ・オリジナル性がある  
 募集経過 平成24年 7月 9日（月）……募集開始 9月 5日（水）……募集締切  
 10月10日（水）……一次審査 10月15日（月）……二次審査  
 11月10日（土）……表彰式

応募数 379点  
入賞者数 25点

入賞作品

オリジナル弁当賞

ほころび弁当

スペシャル弁当

第一小学校5年  
せりざわ まさとし  
芹澤 尚舜

遠藤七色七色弁当

がんばろう日本

滝坂小学校6年  
きしだ かの  
岸田 佳乃

国領小学校6年  
きと あおば  
城戸 蒼