

平成 26 年度 ヘルシーメニューコンテスト 入賞作品

私の自慢のヘルシー弁当

メニュー名	The OKINAWA 健康弁当!!	ふりがな 代表者氏名	ちねん みう 知念 美羽
学校名	辺土名高等学校	学年	3年
他応募者氏名			

材料 (1人分)

玄米	180g
焼のり (飾り)	1g
鶏もも肉	25g
にんにく	3g
ししとう	25g
たまねぎ	25g
パイン	25g
みりん	7.5g
しょう油	15g
オリゴ糖	15g
パイン汁 (水)	25cc
オリーブ油	3g
にんじん	20g
エリンギ	20g
ピーマン	20g
塩	2g
コショウ	2g
オリーブ油	3g
あじのもと	1g

オクラ	20g
きゅうり	30g
ゴーヤー	20g
和風ドレッシング	7.5g
かつお節	5g

グアバ	30g
オリゴ糖	8g
粉ゼラチン	6g
水	6cc
パイン	5g



作り方 (調理時間 約 35 分)

●鶏もも肉のパイン煮

- ①鶏もも肉は、ひと口サイズ。※ (今回は、カットされた鶏もも肉を使用した。) たまねぎ、ししとう、パインは、粗みじん切り。にんにくは、みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、弱火でにんにくを炒める。香りが出たら、鶏もも肉を皮を下にして、中火で焼く。
- ③鶏もも肉を裏返して軽く焼いたら、ししとう、たまねぎ、パインと★ (みりん、しょう油、オリゴ糖、パイン汁) を入れて、汁が少なくなるまで煮込む。

●にんじん、ピーマン、エリンギ炒め

- ①にんじん、ピーマン、エリンギを千切りにする。
- ②オリーブ油をフライパンにひき、にんじんから炒める。次に、ピーマンとエリンギを入れて炒め、塩、コショウ、味のもとで味付け。

●夏野菜のかつお節和え

- ①きゅうりは千切り。ゴーヤーは薄くスライス。オクラは茹でて、斜めに切る。
- ②切った野菜をボウルに入れ、和風ドレッシングとかつお節を入れて和える。

●グアバゼリー

- ①グアバは皮をむき、たて半分に切り、中身をスプーンですくう。中身を裏ごして種を取る。
- ②裏ごした中身と果実の部分をミキサーに入れ、ジュースにする。
- ③耐熱容器にグアバジュースと粉ゼラチンと氷を入れふやかす。レンジでゼラチンを溶かして、オリゴ糖を入れよく混ぜ、カップに入れ冷やす。

栄養成分等

エネルギー 614 kcal

脂質 17.3% 食塩相当量 3.5g

野菜 160g

工夫した点・作品への思い

・できるだけ沖縄の食材を使って、誰でも簡単に作ることができる弁当を作りました。

・オクラ、ゴーヤー、ししとう、ピーマンは、家の庭で作っている野菜を使いました。

・パインは東村のものを使って、グアバは近くに住んでいる人からもらったものを使いました。

・主食の玄米は、普段から食べているし、栄養価が白米より高いと思うので、入れました。

・美味しくキレイに見せるために、グアバゼリーやパインを入れました。焼のりでかわいくして、楽しく食べられるようにしました。

・砂糖のかわりにオリゴ糖を使いました。