

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	カリフォルニア弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	なかなだかり 仲村渠 さき
学校名	名護高等学校	学 年	3 年
他応募者氏名			

材 料 (1人分)

米	100g	塩	
アボガド	10g	ひじき	10g
チーズ	60g	大豆	5g
サンチェ	10g	にんじん	10g
すし酢	10g	ひき肉	10g
のり	10g	みりん	5g
ぶた	10g	しょう油	2g
シークワサー		さとう	2.5g
ササミ	50g	おくら	10g
シソ	2g	かつお節	3g
油	5g	プチトマト	30g
パン粉	10g		
卵	35g		
小麦粉	10g		
塩こしょう	1g		
かに棒	5g		
オリーブオイル	2.5g		



作り方 (調理時間 約30分)

「太巻き」

- ① 酢飯を作る
- ② ぶた肉ゆでる
- ③ のりにごはんを広げ材料を入れてまく

「ササミのしそチーズ巻き」

- ① ささみはすじをとり切り広げる
- ② 塩こしょうをする
- ③ しそ&チーズをのせまく
- ④ 小麦粉・卵・パン粉をつける

「おくらのおひたし」

- ① オクラをゆでる
- ② 氷水にひたす
- ③ 輪切りにしてしょう油とかつお節をかける

「ひじきのにももの」

- ① ひき肉を炒める
- ② もどしたひじきと大豆を入れて炒める
- ③ にんじんはすってチン
- ④ ひたひたになるまで水を入れ、しょう油・みりん・さとうを入れにこむ
- ⑤ にんじんを入れ、仕上げる

主 菜

栄養成分等

エネルギー	658 kcal
脂質 41.6%	食塩相当量 3.1g

野菜 72g

工夫した点・作品への思い
 ・ 味つけはうす味にしてシークワサーをかけた。
 ・ 油分の少ないササミを使った
 ・ あげ物をしたためごはんの量を半分にした。
 ・ 油はオリーブオイルを使用した。
 ・ 食品の品数を多くした。

☆夏バテ予防や塩分ひかえめにシークワサーは大活躍だった!!