

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	夏バテ☆解消べんとう	ふりがな 代表者氏名	かねもと かずき 兼元 和希
学校名	名護商工高等学校	学年	3年
他応募者氏名			

材料（1人分）

・白米	200 g
・枝豆	20 g
・たらこ	9 g
・とうふ	23 g
・もやし	10 g
・おくら	2 g
・にんじん	13 g
・大豆	3 g
・なす	8 g
・かぼちゃ	25 g
・アスパラ	26 g
・豚バラ	20 g
・ミニトマト	10 g
・卵	9 g
・しお	1 g
・オイスターソース	3 g
・ごま油	2 g
・サラダ油	4 g
・マヨネーズ	1 g



作り方（調理時間 約 40 分）

- ☆枝豆とたらこのご飯
ご飯に枝豆とたらこを混ぜました。
- ☆とうふともやしとおくらの炒めもの
もやしはひげをとり、おくらは5mm、とうふは四角に切って、フライパンに油をひいて、しょうゆで味付けして炒めました。
- ☆かぼちゃのサラダ
かぼちゃをやわらかくなるまで煮こんで、つぶしてマヨネーズとこしょうで味付けして混ぜました。
- ☆トマトと卵の炒めもの
トマトを4等分に切り、フライパンにさきに入れて、後からたまごいれて、しおで味付けしました。
- ☆アスパラ豚バラ巻き
アスパラを5cmくらいに切って、豚バラに3本くらいをくるくるまいて、フライパンで焼き、ふたをしめて蒸しました。
- ☆ナスと大豆とにんじん
にんじんは切って、なべでやわらかくなるまでにこみ、ナスから先にいため、にんじんをいれて、ソースいれて最後に大豆を入れました！

栄養成分等

エネルギー	637 kcal		
脂質	30.7%	食塩相当量	2 g
野菜	105 g		

工夫した点・作品への思い

私は、夏休み夏バテをしていました。なので、夏バテを解消できるメニューを作りたいくて、夏バテに効く夏野菜を中心に作りました。野菜にはビタミンC 1、豚肉にはB 1、B 2など、あとたらこにはナイアシンが含まれていて、疲労回復に役立つそうです!!野菜だけでなく、豆類もいれました。でも、反省するところは、炒めものが多くなってしまったので、もっと工夫したメニューを考えて作ってみたいです。味はとても美味しくできたので、良かったです。料理する機会ができてたのしかったです!!!栄養についてもっと詳しく知りたいです。