

平成 17 年度ヘルシーメニューコンテスト申込書
 かしこくヘルシー弁当部門<太枠の部分を記入してください>

メニュー名	父さんのためのヘルシー スタミナ弁当!!	(ふりがな) 代表者 氏名	大嶺 架栄子 (かえこ)
学校名	本部高等学校	学 年	2 年
他応募者氏名			

- 材 料 (1 人分) 具体的に
 食品名 (g)
- ① 紅芋 100g
はちみつ 適量
 - ② カツオ 150 ~ 200g
にんにく 1 粒
みそ 小さじ 1
長芋 適量
酒 適量
三温糖 小さじ 1
片栗粉 適量
しょうが汁 少々
 - ③ まこも 2 本・油 大さじ 1
パプリカ (赤・黄) それぞれ 1/4
ピーマン 中 1 個
塩・こしょう・しょうゆ 少々
 - ④ おくら 50g・梅干し 2 個
おかか 適量・ごま 適量 ごはん 150g

写真貼付



- 作り方 (調理時間約 30 分)
- ① 紅芋の皮をむき 1cm の輪切りにして水にさらす。なべにひたひたの水を入れ、芋をゆで、柔らかくなったらハチミツを加え火を止める。
 - ② カツオをミンチにする。その中に、にんにくをみじん切りにしたものと、すりおろした長芋、みそ、三温糖を加え、練る。(ショウガ汁) も片栗粉を入れ形を整え、フライパンで焼く。
 - ③ 材料を千切りにして、サラダ油で炒め、塩・こしょう・しょうゆで味を整える。
 - ④ おくらを熱湯でゆで、梅干しとごまを入れて和える。
あとは、ごはんに梅干しをのっけて、ごまをふりかければ完成!!

工夫した点

◎ かつおの刺し身の残り物を使って「かつおバーグ」を作ったこと。
 隠し味にスタミナのつく、にんにくと長芋を入れました。
 臭みをとるために、しょうが汁を入れました。