

平成 17 年度ヘルシーメニューコンテスト申込書
 かし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	パパのための Healthy Box lunch!!	(ふりがな) 代表者 氏名	津波 奈津希
学校名	辺土名高校	学 年	2
他応募者氏名	大田 有華		
材 料 (1 人分)	具体的に 食品名 (g) オニギリコロリ マービ 精白米 120g 魚(いしだい) 50g 梅干し 20g 花かつお適量 卵焼き のり 1 枚 塩 2g 三温糖適量 卵 35g かぼっちゃ かぼちゃ 50g うりずん豆 10g かつおだし汁 10g 野菜炒め 人参 30g ピーマン 30g 玉ねぎ 10g 豚ばら肉 10g みそ 10g 三温糖 2g しょうゆ 2g	写真貼付	
作り方 (調理時間約 20 分)	①かぼちゃとうりずん豆をかつおのだし汁と一緒に煮つめる。 ②その間に、ニンジン・ピーマン・玉ネギを、千切りにしておく。 ③フライパンに油をしいて、豚ばら・玉ネギ・人参・ピーマンの順で炒める。 ④味付けは、みそ風味でしあげる。 ⑤魚はあらかじめ塩で味つけしておいて、フライパンで焼く。 ⑥梅干しは種をぬいて、花かつおとまぜて、おにぎりのたねにする。	工夫した点	カロリーを少なくするため野菜を多く使いました。 焼き魚は素材の味をいかし、塩味にしてあっさり仕上げました。 また、主食は食べやすいように、おにぎりにして、さっぱりとした梅かつお味にしました。 さらに、さんにんの葉でつつんだので、ほのかおりが楽しめます。