

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<太枠の部分を入力してください>

メニュー名	3, 2, 1 ハッスルヘルシー弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	上間 祥子 (しょうこ)
学校名	名護高等学校	学 年	3 年
他応募者氏名	宮里 美穂		
	島袋 めぐみ		

材 料 (1 人分) 具体的に
 食品名 (g)
 自家製ゴーヤーの肉巻き
 にんじん 10g しょうゆ小さじ 1
 ゴーヤー 10g 水 しそ 3 枚
 琉美豚 うす切り 2 枚

厚焼き玉子
 卵 1 個 しらす小さじ 1
 油小さじ 1

えびとピーマンの包み焼き
 えび 2 匹 ピーマン 1 個
 ごま油・塩こしょう 少々

ご飯
 米 1 合 コンニャク 1/4 袋
 いりゴマ・アマランサス適量

トマト 2 個

写真貼付



作り方 (調理時間約 20 分) 炊飯は約 50 分

- ① ゴーヤーの肉まき
 ゴーヤーとにんじんを細く切り、しそ、豚肉で巻き、しょうゆを水でうすめたもので焼く。
- ② 厚焼き玉子
 卵にしらすを混ぜ、油をひいて焼く。
- ③ えびとピーマンの包み焼き
 えびの背わたを取り、ピーマンは縦半分に切りアルミホイルにピーマン、えびの順に入れ塩こしょう、ごま油を少々かけて 220 度に予熱したオーブンで約 10 分加熱する
- ④ 米
 コンニャクをミキサーにかけてアマランサスと一緒に炊く。

全てが出来たら弁当箱につめてゴマ・トマトを盛りつける。

工夫した点

主食はコンニャクを使い普通のおわん一杯のカロリーより 66kcal 減らせ、コンニャクを入れる事により粒の水分がなくならずにご飯を弁当に入れてもパサパサにならない。

厚焼き玉子は塩をつかわずかわりにしらすを使い栄養分もおおくなる。

肉まきにはおきなわ特産のゴーヤを使用しました。