


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	ヘルシー弁当	(ふりがな) 代表者 氏 名	具志堅 あすか
学 校 名	本部高校	学 年	2 年
他応募者氏名	具志堅 みなみ		
材 料 (1 人分) <small>具体的に 食品名 (g)</small>	写真貼付		
チキンのむね肉 50 キャベツ 50 ニンジン 100 ピーマン 50 塩 少々 こしょう 少々 油 小さじ 1 しょうゆ 適量 卵 25 青のり 0.5 サケ 15			
作り方 (調理時間約 30 分)	工夫した点		
①油をしいたフライパンにキャベツ・ニンジン・ピーマン・チキンを入れて軽くいためたあと、味つけをして、またしばらくいためて、できあがり。 ②卵に塩と青のりを少々入れて焼く。 ③サケは塩を少しふり、フライパンではなく、レンジを使って焼く。	・油をなるべく使わないようにして、味つけもうす味にした。他にもサケはレンジで焼いたところが工夫した点です。		