

平成 18 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	味うす弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	島袋 童奈 (わかな)
学校名	辺土名高校	学 年	2 年・3 年
他応募者氏名	島袋 はるな (3 年)		

材 料 (1 人分) 具体的に

食品名	(g)
合挽肉	60g
卵	50g
ミックスベジタブル	15g
片くり粉	1g
牛乳	1g
本だし	1g
ゴマ	1g
ニラ	5g
ゴーヤー	40g
ポーク	30g
にんじん	70g

写真貼付



作り方 (調理時間約 30 分)

ハンバーグ

合挽肉・豆腐・卵・油・片くり粉・牛乳を入れてこねてタネを作って、形をととのえてフライパンでやいた。

ゴーヤーチャンプルー

ゴーヤーをはんぶんちんに切ってわたをとってせんぎりする。塩水につけて苦味を取る。

おにぎり

ごはんをヒトクチさいずに作る。

人参しりしり

人参をすっていためる。だしの素で味つけ。火が通ったら卵をからめてニラを入れる。

工夫した点

○弁当箱に月桃の葉、レタスをしいたこと。

○おにぎりを食べやすいように、一口サイズにしたこと。