

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	和風弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	伊佐直倫 (なおみち)
学校名	名護高校	学 年	3年
他応募者氏名	上間 歩	仲本 光	
	岸本 敬太		
材 料 (1人分) 食品名	具体的に (g)	写真貼付	
豆腐 100g 鶏ひき肉 100g 卵 1個 シソの葉 4枚 かぼちゃ 100g 酒 少々 砂糖 大さじ3 しょうゆ 小さじ4 ごぼう 40g にんじん 10g 砂糖 2g ゴマ 1g ごま油 2g 七味唐辛子 適量 オレンジ 1/4コ	塩 少々 こしょう少々		
作り方 (調理時間約 40分)			
豆腐ハンバーグ ①豆腐をふきんに包んで水けを絞る。 ②鶏ひき肉に塩を混ぜ合わせた後、卵を加え、豆腐を混ぜ込み、こしょうを加え軽く混ぜ合わせる。 ③②の生地を小判型にととのえる。 ④フライパンを中火で熱してごま油をなじませ、③の生地にしソの葉を巻き両面ともこんがり焼き上げる。		工夫した点 *豆腐バーグにしソを巻きつけたこと *かぼちゃをレンジを使ってしあげたこと	
かぼちゃの煮物 ①種とわたを取り除き、5～6センチの長さ、3～4センチ幅くらいの台形に切りそろえる。 ②器に水、酒、砂糖、しょう油を加え、混ぜ、切ったかぼちゃを入れる。 ③レンジに入れて8～10分煮る。			
きんぴらごぼう ①ごぼうとにんじんをせん切りにする。 ②鍋にごま油を熱し、水けを切ったごぼうとにんじんを入れ、強火で手早く炒めます。 ③砂糖としょうゆを加えて火を弱め、よく混ぜながら炒め煮し、汁けがなくなるまで炒めます。			