

平成 20 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	お仕事がんばれ弁当♡	(ふりがな) 代表者 氏名	我喜屋 綾夏
学校名	北部農林高等学校	学 年	2 年生
他応募者氏名			
材 料 (1 人分) <small>具体的に</small> 食品名 (g) <リャオーパンスー> ゴーヤー 8g スライスチーズ 1 と 1/2 ハム 1 枚 人参 6g 卵 1/2 個 インゲン 1 と 1/2 はるさめ 適量 ささみ 20g ねり梅 適量 <ひじき> 人参 8g しょうゆ 3g ひじき 10g みりん 3g まめ 3g 砂糖 1g 出し汁 16g ごはん 100g ふりかけ 適量 チェリー 3 粒	写真貼付		
作り方 (調理時間約 60 分)	工夫した点		
<ul style="list-style-type: none"> ・卵とはるさめをゆでてその間にゴーヤーを切っておく。 ・ひじきは水につけて、20分～30分おいてよく洗い水気を切る。 ・人参は4cmの長さのせん切りにする。 ・チーズをインゲンとニンジンとササミで巻いてあげる。 ・ごはんをふりかけをかけて終わり。 ・ゆであがった卵とはるさめを切ってゴーヤとねり梅と和える。 ・なべにだし汁を加え、ひじきと人参を煮る。 ・やわらかくなったら、みりん、さとう、しょうゆで味付けして、出来上がり。 	<p>ゴーヤーはじいじとばあばが作ったゴーヤーを使用しました。 学校(授業)で習ったリャオーパンスーを少しアレンジしました。</p>		

