

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	男のチャーハン[笑]	(ふりがな) 代表者 氏 名	小川 大介
学 校 名	名護高校	学 年	3 年生
他応募者氏名			

材 料 ( 1 人 分 ) 具体的に  
食品名 ( g )

米 100g  
水 130ml  
ねぎ 10g  
焼き豚 20g  
  
卵 30g  
塩 1g  
油 6g  
  
油 8g  
しょうゆ 1.2 g  
  
にんじん  
ピーマン  
タマネギ

写真貼付



作り方 (調理時間約 13 分)

- ①米は普通よりも固めに炊く。
- ②ねぎと焼き豚を切る。
- ③油を熱し、溶いた卵を加える。
- ④油を熱したのち、ねぎ、焼き豚を強火で炒める。
- ⑤ねぎの香りが出たら、ごはんを加えてやや弱火にする。
- ⑥パチパチとごはんが焼ける音がしたら、上下をかえし、再び炒める。
- ⑦塩・しょうゆを加えて混ぜ合わせ、最後にいり卵を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑧最後にかわいく盛り付けて終わり ^ 〇 ^

工夫した点

チャーハンということなので、パラパラ感を出すように工夫しました。  
あとは盛り付けを工夫しました。