

平成 21 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	「まくのうち」弁当にちなんで 巻く!!!ウチの弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	大城 陸 (むつみ)
学校名	辺土名高校	学 年	2 年生
他応募者氏名			

材 料 (1 人分)

写真添付

豚肉	薄切り 3 枚
焼きちくわ	1 本
オクラ	1 本
ピーマン (赤・黄・緑)	1/4 個ずつ
ナス	1/4 個ずつ
にんじん	1/4 個ずつ
よもぎ	1/4 個ずつ
お米	1/2 合
ごま	少々
しらす	5g
みかん	1 コ (小)
牛乳	1 コ (小)
チーズ	2/3



作り方 (調理時間約 40 分)

工夫した点

☆ヨモギ (フーチバー) ジューシー

- ヨモギ、にんじんを刻み、30 分つけたご飯に調味料と一緒に炊き込む (しらすは、ごはんが炊けてからむらす時に入れる)
- ごまをふる

☆豚肉のカラフル野菜巻き

- 赤、黄、緑のピーマンとナスを、こしょうをふった豚肉で巻き、巻いたところを下にして、薄く油をひいたフライパンで色がつくまで焼き、しょうがと甘辛たれを入れて、煮つめる。半分に切る。

☆ちくわの巻き巻き

- オクラとちくわをゆでて、チーズをちくわと同じ大きさに切り、3 等分する。

- 部活をしているので、疲れがとれるビタミン B1 の入っている豚肉を使い、油をひかえめに野菜たっぷりのメニューにしました。

- 野菜は全て、おじいちゃんの畑でとれた物を使用しました。

- カルシウムも不足しないように、乳製品と小魚も使いました。

- 食欲がわくよう、色どりに気をつけました。