

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（私の自慢のお弁当）

メニュー名	ヘルシー弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	玉城 しのぶ
学校名	本部高校	学 年	3 年生
他応募者氏名	新川 裕衣	金城 奈々	

材 料（1 人分）

エビ(小) 3尾  
ウィンナー 2本  
卵 1/2 個  
ベーコン 1枚  
アスパラガス 50g  
ブロッコリー 80g  
コーン 5g  
フルーツ 50g

白米  
のり

写真添付



作り方（調理時間約 45 分）

\*エビフライ

- ①エビの皮をむき、背わたをとって塩で味をつける。
- ②小麦粉、卵、パン粉を付けてフライパンに少し多めに油を熱し、蒸し焼きにする。

\*ウィンナー

- ①ウィンナーの半分まで切れ目をいれて、ゆがく。

\*アスパラガスのベーコン巻き

- ①アスパラガスをゆがいて、ベーコンで巻きフライパンで焼いて塩、こしょうをして味つけする。

\*ブロッコリーのサラダ

- ①ブロッコリーはコーンと一緒にゆがいて、サラダドレッシングで味つけする。

\*フルーツはフルーツ缶より盛り付けて出来上がり。

工夫した点

- ・エビはヘルシーにフライパンで蒸し焼きにした。
- ・ウィンナーも焼かずにゆがいた。