平成22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（私の自慢のお弁当）＜太枠の部分を記入してください＞

メニュー名	健康ウキウキヘルシー弁当	（ふりがな） 代表者 氏　名	やましろ　まりな 山城　真梨奈
学 校 名	辺土名高等学校	学　年	2年生
他応募者氏名	宮城　珠希（みき）		

材　料（1人分）

・あおさの卵焼き
卵 60g
あおさ 5g
a（塩 1つまみ　だしのもと 小さじ 1/4）
油小さじ 1/3

・豚肉としそのにんじんまき
豚肉うす切り 2枚
b　にんにく 0.5g
人参太さ 5㎜長さ 3㎝ 4本 10g
油小さじ 1/3　塩適量

・オクラのボイル
オクラ 30g
だしの素小さじ 1/4

・パパイヤのにつけ
パパイヤ 40g
人参 10g
かつおぶし 5g
だしのもと小さじ 1/3

・ゴーヤのみそあえ
ゴーヤー 10g
c（みそ小さじ 1/2　さとう小さじ 1/2　水 10cc）

写真添付

作り方（調理時間約25分）

●あおさの卵焼き
①卵と水でもどしあおさをしぼり
② a とまぜフライパン油小さじ 1/3 でやく。

●豚肉としそのにんじんまき
① b をもみこんでおく。
②フライパンに油小さじ 1/3 を入れ肉を両面やく。
③肉をとりだし、しそをのせゆでた人参をまく。

●オクラのボイル
①オクラはななめ切りし、ゆでる。色がこくなったらとり出し、水で流す。
②水をきって、熱したフライパンで水分がなくなるまであたため、だしの素小さじ 1/3 をふりかける。

●ゴーヤーのみそあえ
① c をあたためまざったら
②ゴーヤーをいれて、いためる。

●パパイヤにつけ
①なべに水を 50cc を入れ、かつおぶし 5g を入れ、かつおぶしをとりだし、だしの素小さじ 1/2 を入れ
②パパイヤ、ニンジンを入れ、につめていく。かつおの水分がなくなるまでにつめる。

工夫した点

・地元の食材を使用し、体に良いものを取り入れた。