

平成 23 年度ヘルシーメニューコンテスト申込書
おいしいヘルシー弁当（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	てんとう虫弁当	<small>(ふりがな)</small> 代表者氏名	しんじょう みなみ 新城 みなみ
学校名	北部農林高校	学 年	1 年生
他応募者氏名			

材 料（1 人分）	具体的に（g）
食品名	
さつまいも	100g
ぎょうざの皮	5 枚
ピーマン	1/2 コ 赤ピーマン 1 コ
ひき肉	50g とうふ 50g
しそ・うめ・ごま	少々
ミニトマト	1 コ たまご 1 コ
ひじき・ネギ	少し
レタス・ごはん	
しめじ・えのき	少し



作り方（調理時間約 分）	工夫した点
<ol style="list-style-type: none"> 1. さつまいもをゆがく。 2. しめじとえのきを細く切って、ひき肉ととうふにまぜる。 3. さつまいもがにえたら、つぶして、まるめて、細く切ったぎょうざの皮をまわりにつける。そしてあげる。 4. たまごにネギとひじきを入れて、やく。 5. ピーマンと赤ピーマンをいためる。 6. うめ・ごま・しそをごはんにまぜる。 7. ハンバーグ焼く。 8. トマトにのりつける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグにとうふを入れて、ヘルシーにした。 ・赤・黄・緑のバランスをよく考えた。 ・加工食品は使っていない。