

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	ベジタブル弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	あだにや さえ 安谷屋 沙絵
学校名	名護商工高校	学 年	3 年生
他応募者氏名			

材 料（1 人分）

- たまご 2 コ
- オクラ 1 本
- キュウリ 1/4 本
- トマト 1/4 コ
- ゴーヤ 1/2 本
- にんじん 1/2 本
- とうふ 1/2 コ
- 豚肉 20g

写真添付



作り方（調理時間約 40 分）

- ・肉をいためて、ゴーヤ・にんじんを入れて、いためる。
 とうふを入れて、いためて、たまごを流し入れて、
 フタをして、少しむして、全体をませあわす。
- ・たまごの中におくらをまく。
- ・キュウリとトマトをポン酢であえる。

工夫した点

たまごをまくときに、中央におくらを入れてまくと、切ったら、星形になるようにした。