

平成 24 年度ヘルシーメニューコンテスト申込書
私の自慢のヘルシー弁当部門<太枠の部分を入力してください>

メニュー名	ワイルド弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	いけみやぎ しょうこ 池宮城 祥子
学校名	名護高等学校	学年	3年
他応募者氏名	岸本 愛莉	當山 明日香	
	太田 ひかり		

材 料 (1人分)

カボチャ
とり肉(ミンチ)
からしな
ベーコン
ちくわ
人参
卵
アスパラ
ぶた肉
グレープフルーツ
シークワサー
とまと
チーズ
きゅうり
ポチギ
米
青じそ
しらす

写真添付



作り方 (調理時間約 分)

- ・カボチャの煮付け
カボチャを食べやすくきる。
フライパンでとり肉(ミンチ)をいためて、カボチャを入れ、しょうゆ、みりん、さとうで煮込む。味がしみこんでカボチャがやわらかくなったら完成。
- ・ぶた肉のアスパラまき
ぶた肉をゆでて、余分な油をとる。アスパラを3cmほどに切って、ゆでたぶた肉をまき、つまようじでとめる。フライパンでこげ目がつくまで焼いたら、しお、こしょうで味をつけて完成!
- ・からしないため
からしなを洗い、塩につける。水分を切って、フライパンでいため、ちくわとベーコンを入れ、だしのもとで味をつけ、島とうふをちぎって入れ、少しいためれば完成。

- ・くしざし
キュウリ、ポチギ、チーズを輪切りにし、トマトをくしざしにして完成。
- ・にんじんシリシリ
にんじんをせん切りにし、フライパンでいためる。
とき卵をいれ、まぜて、だしの素、しょうゆで味をととのえれば完成。
- ・たきこみごはん
米をあらひ、分量分の水を入れ、しょうゆ、みりんを大きじ1杯入れてたく。
たきあがったら、しそとしらす、にんじん、ごまを入れてできあがり。
- ・グレープフルーツ
グレープフルーツをきる。

工夫した点

- ・沖縄の食材をふんだんに使い、ヘルシーに仕上げました。
グレープフルーツやシークワサーも取り入れビタミン C 不足を解消。