

平成24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<太枠の部分を記入してください>

メニュー名	緑黄色野菜弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	花城 佑夏 (ゆか)
学校名	北部農林高等学校	学 年	2年
他応募者氏名	知念 真紀		
材 料 (1人分) <small>具体的に (g)</small>	食品名 米 100g ササミ 2枚 大葉 2枚 梅 カボチャ 30g ジャガイモ 20g アスパラ 3本 えのき 20g ごぼう 30g にんじん 20g ピーマン 1個 ベーコン 1枚 卵 1個	写真貼付	
作り方 (調理時間約 60分)	①ササミを広げ、大葉・梅を巻いて焼く。肉に火がとおるまで焼く。やいたら半分に切る。 ②カボチャとジャガイモを一口大サイズに切り、ゆがいたらマヨネーズと塩こしょうであえる。 ③アスパラとえのきを食べやすい大きさに切り、めんつゆとカレー粉でいためる。 ④ごぼうを千切りし、あくぬきしたら、フライパンに油をいれ、たかのつめを軽く焼く。そしたら千切りしたにんじん・ごぼうを砂糖・酒・しょうゆ・みりんで味をつけ、汁けがとぶまでにする。 ⑤ピーマンの中にベーコンを一枚いれ、ベーコンに火がとおるまで炒める。 ⑥卵は塩で少しあじをつけフライパンで焼き、まく。	工夫した点・作品への思い	色どりをよくし、ブロッコリーをいれた。 ササミを使った理由はヘルシーだからです。 梅は夏バテ予防のためにササミの中に入れました。 できるだけ野菜をたくさん使いました。