

平成25年度ヘルシーメニューコンテスト表彰作品

おいしいヘルシー弁当 (私の自慢のお弁当)

メニュー名	THE 夏バテ予防弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	ちねん みう 知念 美羽
学校名	辺土名高等学校	学 年	2年生
他応募者氏名			

材料(1人分) 食品名	具体的に (g)
豆腐	110 g
豚ひき肉	50 g
玉ねぎ	25 g
片栗粉	大さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	
ゴーヤー	1/2
卵	1コ
ポーク	少し
きんぴら	1/3
ニンジン	1/4
雑穀米	
生椎茸	25 g
しめじ	50 g
水	1/2 カップ
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
しょうが	適量
じゃがいも	2コ
ニンジン	1/3
卵	2コ
魚肉ソーセージ	1/2
マカロニ	10g
ゼリーの素	
シークワサーのしぼり汁	
水	



作り方 (調理時間約 50分)

豆腐ハンバーグ

- ① 豆腐をペーパータオルに包んで水きりする。
- ② 材料をきる。
- ③ ボウルに豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、塩、こしょうを入れ、手でよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブ油をひいて、ふたをしながらハンバーグを焼く。焼き色がついたらひっくり返して火が通るまで焼く。
- ⑤ 生椎茸、しめじを強火でいためて、水を入れて煮ついたら、酒、みりん、しょう油を入れて、片栗粉でとろみをつけてきのこあんの完成。

ゴーヤーチャンプルー(卵、ポーク、ゴーヤー)

- ① 材料を切って、卵をといておく
- ② 油をしいたフライパンに材料を入れ塩で味つけをして完成。

きんぴらごぼう(人参、ゴボウ)

- ① 材料を切って、フライパンに油をひいて、炒める。
- ② 酒を入れて煮つめる。
- ③ 砂糖、しょう油、みりんを入れ、炒めて完成。

ポテトサラダ

- ① 材料を切って、じゃがいもとニンジン、マカロニ、卵をゆでる。
- ② じゃがいもをつぶして、ニンジン、魚肉ソーセージ、マカロニ、卵をマヨネーズと混ぜ合わせる。

シークワサーゼリー

- ① シークワサーをしぼって、容器に使う皮の中身をとる。
- ② ゼリーの素を溶かして、シークワサーのしぼり汁を入れて、容器に入れて固める。

工夫した点・作品への思い

1. 料理に使った材料は、できるだけ沖縄で作られた物を使用しています。
2. 大宜味村の名作品シークワサーは、祖父が育てたのを使用しました。
3. シークワサーゼリーの容器にシークワサーの皮を使用しました。
4. 油もすべてオリーブ油を使用。
5. 今年の夏は、とても暑かったので、ヘルシーで、食べやすく栄養も入っていて、夏バテ予防になる弁当を作りました。