

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 ヘルシー弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	きしもと みさき 岸本 美咲
住所		連絡先 (電話)	
学校名	名護商工高等学校	学 年	2年生
他応募者氏名			

材料(1人分) 食品名	具体的に (g)
ウインナー	2コ
ブロッコリー	1コ(10g)
たまご	2コ
紅しょうが	少々
カボチャ	1コ
ハム	1/2
マヨネーズ	少々
塩こしょう	適量
ちくわ	1コ
梅・しそ	適量
れんこん	1本
にんじん	1本
とうがらし	少々
ごま、しょうゆ、だし、ごま油	適量
鶏肉	3枚
十穀米	適量
ちりめん	
じゃこ	少々
梅	少々
しそ	少々



作り方 (調理時間約 30分)

※カボチャのサラダ

- ① カボチャを小さく切って、電子レンジで蒸す。
- ② カボチャにハム、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。

※たまご焼き

- ① 溶いたたまごに白だし、きざんだ紅しょうがを入れて焼く。
- ② ななめに切ってハート型につくる。

※きんぴらごぼう

- ① れんこんとにんじんを切って、オリーブオイルでいためる。
- ② とうがらしを入れ、しょうゆ、だしで味つけする。
- ③ ごま油を1周入れて、ごまをちらす。

※ちくわグルグル

- ① ちくわを細長く切って、しそと梅を一緒に巻く。
- ② つまようじでさす。

※てりやきチキン

- ① 鶏肉(皮つき)をあまダレで焼く。

※ごはん

- ① 十穀米に野沢菜、ちりめんを混ぜ込み、しそと梅を上のにのせる。

工夫した点・作品への思い

たまご焼きは、普通ではなく、紅しょうがを入れて、食感を出した。

きんぴらごぼうは、ごぼうではなく、れんこんを使った。

お米は十穀米を使って、健康的にした。

全体的に色あいよくみせるため、ブロッコリーを入れた。