

# 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	ヘルシーチキン弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	まつもと なつみ 松本 夏海
住所		連絡先 (電話)	
学校名	北部農林高等学校	学年	2年生
他応募者氏名			

材料(1人分) 食品名	具体的に (g)
※ とりささみ	
とりささみ	1本
塩こしょう	少々
片栗粉	少々
とき卵	少量
サラダ油	少量
※ にんじんしりしりー	
にんじん	1/3
ピーマン	小 1個
塩こしょう	少々
和風だしの素	
サラダ油	少量
とき卵	1個
※ かざり	
プチトマト	1個
※ ひじき炒め	
ひじき	5g
にんじん	少々
大豆	10粒
こんにゃく	20g
油あげ	1/4 枚
ニラ	少々
だし、砂糖、しょう油、油	少々
※ 卵焼き	
塩	少々
サラダ油	少量
卵	1個
※ 米	
雑穀米	
白米	
もずくつくだ煮のり	



## 作り方（調理時間約 25分）

### ※とりささみソテー（1切 40g）

- ① とりささみ(1枚)をたて半分に切れ目を入れて、平らにひらく。
- ② 塩こしょうで下味をつけ、キッチンペーパーで水気をふき取って、片栗粉をまぶす。
- ③ 余計な粉を取ってとき卵をつけて、少量の油で熱したフライパンで両面焼く。

#### ポイント

- ・サラダ油は小さじ1杯ぐらいにする。
- ・さっぱり食べたい時＝大根おろし、ポン酢
- ・がっつり食べたい時＝焼き肉のタレ、ケチャップ＋ウスター

### ※好みのタレを作ろう!

### ※にんじんしりしりー

普通のにんじんしりしりーに栄養と彩りをプラスするためにピーマンを入れる。

### ※たまご焼き

少量の塩で味付けする。

### ※ひじき炒め

油あげは熱湯をかけて油抜きする。ひじき、にんじん、こんにゃくを油で炒め、大豆、油あげ、だし汁、しょうゆなどを入れ、味を整えて煮る。緑を増やすために、ニラを入れ軽く火を通す。

### ※ごはん

雑穀米と白米にもずくのつくだ煮をのせ半分半分に入れた。すき間に、かざりつけ。

## 工夫した点・作品への思い

— 低価格＆低カロリーにするために —

とりささみを使うことで、価格は、とりも肉の半分以下で買えるし、カロリーも断然低い!!! しかも、やわらかくてどんな世代でも食べれると思う。

できるだけ、野菜を多く使ったり、彩りを重視した。

フタを開けると、嬉しくなるような弁当にしたいので、動物のピックなども使ってみた。

ごはんも2種類味わえるように、まぜごはんともずくのつくだ煮ごはんにした。

海藻類は栄養価がとても高いので、もずく、わかめ、ひじきを入れた。