

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	夏バテ予防弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	きんじょう あい 金城 愛
住所		連絡先 (電話)	
学校名	北山高等学校	学年	2年生
他応募者氏名			

材料(1人分) 食品名	具体的に (g)
※ ぽん酢ハンバーグ	
玉ねぎ	10g
卵	10g
パン粉	10g
牛豚あいびき肉	60g
※ 卵焼き	
卵	1/2コ
しらす	5g
のり	5g
ネギ	5g
※ ポテトサラダ	
じゃがいも	20g
マヨネーズ	少量
にんにく	少量
シークワサー	少量
砂糖	少量
※ キュウリのあえもの	
キュウリ	10g
塩糍	少々
※ 野菜炒め	
ニンジン	20g
キャベツ	20g
ピーマン	20g
ツナ	20g
※ 玄米	



作り方（調理時間約 40分）

※ハンバーグ(手作り) ぽん酢

玉ねぎをみじん切りして弱火で炒める。①
牛乳にひたしたパン粉、卵、あいびき肉、香辛料、①を混ぜてねばりがでるまでよくこねる。
そして、形を整えてフライパンで焼く。ぽん酢をかけて出来上がり。

※卵焼き

卵、ねぎ、しらす、のりを入れ、混ぜて厚焼き卵をつくる。

※うりずん豆のベーコン巻き

下ゆでした、うりずん豆をベーコンで巻きフライパンで焼く。

※ポテトサラダ

ポテトをゆで、つぶして、マヨネーズ、すりおろしにんにく、砂糖、シークワサー果汁をしぼり、まぜあわせる。

※キュウリの塩糍あえ

乱切りしたキュウリに塩糍、コンブを入れ、あえておく。

※野菜炒め

千切りした、ニンジン、キャベツ、ピーマン、ツナをフライパンで炒め、塩コショウで味をととのえる。

※玄米めし

工夫した点・作品への思い

1. 普通の米じゃなく玄米にした。
2. 色どりを考えた。
3. シークワサーや、うりずん豆など、沖縄の食材を使った。