

平成 21 年度ヘルシーメニューコンテスト申込書
 かし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	ヘルスイ→弁当	(ふりがな) 代表者 氏 名	仲栄真 隼人 (はやと)
学校名	本部高校	学 年	
他応募者氏名	饒波 正也	仲尾次 拓也	

材 料 (1 人分)

さば 60g
 ジャがいも 60g
 にんじん 10g
 たまねぎ 20g
 卵 1 個
 ブロッコリー 50g
 きゅうり 20g
 にんじん 10g
 だいこん 10g
 プチトマト 1 個
 だし汁
 めんつゆ

写真添付



作り方 (調理時間約 60 分)

- * さばのしょうゆ焼き
 ①しょうゆ、酒、みりんを各小さじ 1 ずつ、さばに漬けておく。
 ②フライパンで焼く。
- * ジャがいもの煮物
 ①ジャがいも、にんじんを乱切りにし、たまねぎは千切りにする。
 ②①を炒め、だし汁 1/2 カップで煮立て、しょうゆ、酒、塩、砂糖を加える。
- * ブロッコリーのサラダ
 ①ゆがいたブロッコリーはサラダドレッシングで和える。
- * 野菜の即席漬け
 ①きゅうり、だいこん、にんじんを千切りにして塩でもみ酢と砂糖を加える。
- * だし巻き卵
 ①市販のめんつゆを、溶いた卵に加え厚焼き卵を作る。

工夫した点

- ・全体的に油を控えめにして味もうす味にした。