

平成17年度ヘルシーメニューコンテスト申込書
 かしこ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	ベジタルヘルシー弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	山川 雅美
学校名	辺土名高等学校	学 年	2年生
他応募者氏名	金城 あゆみ		

材 料 (1人分) 具体的に
 食品名 (g)
 焼きのりの卵焼き ケリンピ^o-おにぎり
 卵 50g ごはん 100g
 a だし大さじ1 ケリンピ^o-ス
 さとう小さじ1/2 10g
 塩 1g
 しょうゆ小さじ1/4
 焼きのり全型1枚
 ごま油 適量
 果物
 青ざりみかん1コ
 キャベツと豚肉のみそいため
 キャベツ 100g
 豚もも (うす切り)
 a: にんにく (つぶす) 1g
 しょうが (みじん切り) 1g
 ごま油 小さじ1
 b: みそ・さとう・酒 各大さじ1/2
 まいたけ
 人参
 ゴーヤーの梅和え
 ゴーヤー 50g 梅干し1コ
 かつおぶし 2g パパイヤ 30g

写真貼付



作り方 (調理時間約 分)

キャベツと豚肉のみそいため
 ①キャベツは葉とかたい葉脈とに切り分け、葉は一口大に切る。
 ②bを混ぜ合わせておく。
 ③フライパンに油とaを入れて熱し、香りがたったら豚肉を加えていため、色が変わったらキャベツを加えていためる。

ゴーヤーパパイヤの梅あえ
 ①うすざりしたゴーヤーを塩もみし、そのあと流します。
 ②パパイヤをさっとゆでます。
 ③みじん切りにした梅干しとあえます。最後にかつおぶしをかけます。

工夫した点

沖縄の食材をたくさん使った。