


平成18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	トロピカル弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	山城 美奈
学校名	辺土名高等学校	学 年	2年
他応募者氏名	仲村 萌		
材 料 (1人分) 具体的に 食品名 (g)	写真貼付		
①ゴーヤーの肉づめ ひき肉 20g ゴーヤー 40g 豆腐 40g 玉ねぎ 10g 人参 10g 卵 10g 塩 1g ケチャップ 5g ②アーサの卵焼き 卵 50g アーサ 1g 塩 1g ③パパイヤサラダ パパイヤ 20g 人参 20g トマト 20g きゅうり 20g 白ごま 1g ドレッシング (しょう油 3g、酢 1g、 シークワーサー 1g) ④七穀米おにぎり 100 g ⑤マンゴー 40g ドラゴンフルーツ 10g ⑥あんだみすー みそ 10g さとう 5g			
作り方 (調理時間約 分)	工夫した点		
①玉ねぎと人参をいため、ボールに材料全部入れ、こねる。 半分にしたゴーヤにそれをつめ、フライパンで焼く。 こげめついたら、レンジに入れ、中までやけるようにチンする。 ②ときたまごにアーサと塩を入れ、あつやき卵にする。 ③パパイヤと人参はサッとゆでる。 きゅうりと一緒にドレッシングであえる。 最後にトマトとごまをかざりつける。	・家にある食材を使い調理した。 ・味つけはうすめにした。 ・どれもみな沖縄をかんじさせるように弁当にした。 ・家庭でとれる野菜をいかした。		