

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	ヘルシーカル鉄弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	山川 雅美
学校名	辺土名高校	学 年	3年
他応募者氏名	大城 江梨奈		

材 料 (1人分)	具体的に (g)
●野菜いため きくらげ 3g にんじん 2g とうふ 10g からし菜 50g 豚肉 50g	キャベツ 50g しょう油 3g 塩 0.5g 油 2g
●あえもの えのき 20g 小松菜 60g かつおぶし少々 しらす 10g	しょう油 3g みりん 3g 塩 0.5g プチトマト 1コ
●卵焼き 卵 50g ねぎ 5g 小えび 2～3g	塩 0.5g 油 1g
●ごはん 米 100g 黒ごま 3g	しらす 8g



作り方 (調理時間約 20分)
 野菜いため
 ①野菜と豆腐、きくらげを切る。
 ②フライパンに油をしき、肉を入れ、火が通ったら、野菜を加える。
 ③②に豆腐ときくらげを加え、醤油と塩で味つけする。

あえもの
 小松菜をゆでて切り、えのき、しらす、かつおぶし、調味料と和える。

卵焼き
 小口切りにしたねぎ、きざんだ小えび、調味料を溶いた卵に加え卵焼き器で焼く。

ごはん
 ごはんと黒ごま、しらすを混ぜておにぎりにする。

工夫した点

現代の女子高生に足りない栄養素といわれるカルシウムと鉄分を多く摂取するために、小えび、しらす、小松菜ときくらげを入れました。