

平成19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	チャーガンジュウ弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	大山 鈴代
学校名	辺土名高校	学 年	3年
他応募者氏名	真喜志 愛莉		

材 料 (1人分)

米 100g (五穀米 2g)
 アーサ (乾燥 1g)
 ちりめん 5g
 ～ふーチャンプルー～
 やきふ (乾燥 10g)
 鮭 20g 塩 1g 卵 S10g
 ～ゴーヤーあえ～
 ゴーヤー 90g 海藻サラダ 0.5g
 和風ドレッシング 3g
 ～ゼリー～
 ゼリーの素 15g
 パッションフルーツ 20g
 ～カロテン～
 カボチャ 30g ニンジン 6g
 塩少々 チーズ 2g
 ～キャベツ巻き～
 ソーセージ 12g えび 5g
 キャベツ 25g ニンジン 50g

写真添付



作り方 (調理時間約 分)

米★五穀米と白米をたき、アーサとちりめんをいれて混ぜる。
 ふーチャンプルー★シャケをグリルで焼き、ほぐし、ふうと卵をチャンプルーして作った。
 ゴーヤーあえ★ゴーヤーは薄き切りにし、もどした海藻サラダとドレッシングであえる
 カロテン★チーズとカボチャをレンジであたためやわらかくし、塩で味をつけた。
 キャベツ巻き★キャベツ、にんじんを薄く切り、5分くらい塩を入れた水に入れる。また、えびもゆでる。ゆでたニンジンえびをキャベツで巻いて完成。
 ゼリー★ゼリーの素をお湯でとかし、パッションフルーツの果汁を加える。器に入れて冷やし、固める。

工夫した点

*味つけを薄くした。
 *ゼリーをパッションフルーツの皮に入れて、風味をつけた。
 *ごはんはちりめんじゃこやアーサ、五穀米とカルシウムだけでなく、ミネラルを多くした。