

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	ボリューム満点!!ヘルシー弁当♥	(ふりがな) 代表者 氏名	比屋根 春菜
学校名	名護高校	学 年	3年
他応募者氏名	岸本 可南子	島袋 朱	
	棚原 優梨子		
材 料 (1人分)	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 2コ たまご 1コ レタス 25コ ササミ 40g ごまだれ大さじ 1 パパイヤ 15g にんじん 15g パプリカ 15g インゲン 10g 油 小さじ 1 	<ul style="list-style-type: none"> 塩こしょう少々 モーイ 25g シーチキン 10g 酢・醤油 適量 粉末ゼラチン 2g お湯 50cc マンゴー 35コ 砂糖 少々 	写真添付
<p>作り方 (調理時間約 80分)</p> <p>● サンドイッチ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. たまごをゆで輪切りにする 2. ササミをゆでほぐしごまだれとあわせる 3. レタスを適当な大きさにちぎる 4. 1・2・3をロールパンにはさむ <p>● パパイヤ炒め</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. パパイヤとにんじんをしりしり~する 2. インゲン・パプリカを切る 3. 火のおおりにくいものから炒めて塩・こしょうで味つけする。 <p>● モーイのおひたし</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. モーイをしりしり~する 2. 1にシーチキンと酢しょうゆを加える <p>● マンゴーゼリー</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. マンゴーを一口大の大きさに切る 2. お湯に粉末ゼラチンをまぜる 3. カップに1・2を入れ冷ぞうこで冷やす。 		<p>工夫した点</p> <p>油をあまり使わず、デザート のゼリーはマンゴーの甘さが強 かったため砂糖も少なくしま した。</p> <p>炒めものにもパプリカやいん げんなどで色どりを良くし、 盛りつけ方もきれいにみせる よう工夫をしました。</p>	