

平成20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	太巻き弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	仲村 渠 健太
学校名	名護高等学校	学 年	3年生
他応募者氏名			

材 料 (1人分) 具体的に 食品名 (g)
米 約 230g 豚肉 約 30g おくら 約 40g (2本) ちくわ 25g (1本) きゅうり 約 10g しそ 1枚 ひじき×大豆×にんじん約 50g しめじ 約 10g チーズ約 10g 卵 1/2個 プチトマト 18g (2個) ゴーヤー約 10g レタス約 10g カニ棒 約 10g グレープフルーツ約 10g つゆ 大さじ1 梅干 約 10g みりん小さじ1 しょうゆ小さじ1 のり1枚 すしのこ 15g

写真貼付



作り方 (調理時間約 50分) <太巻き> 1、おくらと豚肉をゆでる。 2、梅干、みりん、しょうゆを混ぜる 3、のりの上にごはんをのせ、豚肉、 オクラをのせ2をつける 4、すだれで巻く <煮もの> 1、人参を千切りにして園児で2分チン する。 2、フライパンに材料を全部入れて、水 とつゆで煮込む。 <ふわふわたまご> 1、たまごとチーズをませ、アルミホイル カップに入れる。 2、その中に湯同視したゴーヤーとカニ棒 をのせる。 3、トースターで3分焼く。	<ちくわ巻き> 1、ちくわをたて2つに切る。 2、しそと、きゅうりをまき、 つまようじでさす。
---	--

工夫した点

ゆでたり、レンジを使ったりして油を全く使わず、カロリーをおさえた。
 夏バテを防ぐために酒メシを使ったり、梅干を使った。

主 食

副 菜

主 菜