

**平成 22 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（私の自慢のお弁当）＜太枠の部分を記入してください＞

<b>メニュー名</b>	しいたけのにく詰め弁当	<small>(ふりがな)</small> <b>代表者氏名</b>	たまざと 玉里 なる
<b>学校名</b>	北部農林高等学校	<b>学年</b>	3年生
<b>他応募者氏名</b>			

**材 料（1人分）**

卵 25g	ごはん 100g
あいびき肉 40g	りんご 30g
大豆の水煮 10g	
にんじん 25g	
生しいたけ 40g	
パン粉 2g	
サラダ油 7g	
塩 1g	
こしょう 1g	
ハム 15g	
さやいんげん 40g	
とうもろこし（缶詰） 10g	
マヨネーズソース 7g	
ごま油 2g	
長いも 40g	
青じそ 2g	
干しのり 1g	
しょうゆ 2g	

**写真添付**



<p><b>作り方（調理時間約 40 分）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. にんじんをすりおろし、大豆の水煮をみじん切りにする。</li> <li>2. ボウルに 1 と卵、あいびき肉、パン粉、塩、こしょうを入れ混ぜる。</li> <li>3. しいたけに 2 を詰める。</li> <li>4. 3 をサラダ油をひいたフライパンで、中に火がとおるまで焼く。</li> <li>1. 長いもの皮をむき、食べやすい大きさに切る。</li> <li>2. 青じそも食べやすい大きさに切る</li> <li>3. 切った長いもを青じそでまく。</li> <li>4. 3 をフライパンできつね色になるまで焼く。</li> <li>5. 火をとめしょうゆをかけ、のりでまいたらできあがり。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ふっとうしたお湯に塩を入れ、さやいんげんをゆでる。</li> <li>2. 火をけし、さやいんげんをとりだし、キッチンペーパーで水をとる。</li> <li>3. ふっとうした湯にさっとハムをゆで、食べやすい大きさに切る。</li> <li>4. ボウルにごま油とマヨネーズソースを入れ、まぜ合わせる。</li> <li>5. 4 にとうもろこし、ブロッコリー、さやいんげん、ハムを入れソースがからまるようにする。</li> </ol>
---	--

**工夫した点**

にんじんは火がとおえりやすいように、すりおろし、大豆もいっしょにあいびき肉にいれてみました。

長いもは青じそと一緒にまいて、より食欲を増す一品になりました。