

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＞

メニュー名	長寿の里から贈る！満足弁当	<small>(ふりがな)</small> 代表者氏名	山城 ひらき
学校名	辺土名高等学校	学 年	2 年生
他応募者氏名	平良 愛		

材 料（1 人分）

- 卵 1 個
- モズキッズ 1/3 個
- アーサ少量
- 豚肉→3 枚
- しょうが焼きのタレ→大 2
- ミニトマト→3 個
- キャベツ→20g
- 冷凍カボチャ→2 切れ
- シークワサー→1/2 個
- ノンオイルドレッシング→大 1
- 冷凍ブロッコリー→3 個
- 蒸し黒豆・ゆで枝豆・ふりかけ・ご飯

写真添付



作り方（調理時間約 30 分）

1. せん切りしたパパイヤを塩水にさらす。
2. 卵・モズキッズ・アーサ・だしの素をまぜ、フライパンで巻いていく。
3. 油をしかずに豚肉をやいて、タレを加える。
4. カボチャに水・しょうゆ・みりん（大 3・小 1・小 2）を加えて煮る。
5. パパイヤの水気をきり、混ぜたドレッシングをかける。
6. キャベツの千切りをしき、ピックに巻いた豚肉とトマトをさす。
7. 冷ましたおかずを弁当箱にもりつける。
8. ご飯に、黒豆・枝豆・ふりかけを混ぜて完成！

工夫した点

- ・家で育てたパパイヤ・シークワサーを使用しました。
- ・パパイヤの酵素を取るために生で使いました。
- ・動物性タンパク質と植物性タンパク質、両方をとれるようにしました。
- ・もずくは手に入れやすいカップモズクにしました。
- ・香り付けにサラダにチリパウダーを振りかけました。