

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部門<太枠の部分を記入してください>

メニュー名	まきまき弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	玉城 知世
学校名	北山高等学校	学 年	3年生
他応募者氏名			

材 料 (1人分)
うずらの卵 2個 鶏ささみ 1本 えび 2尾 おくら 1/2本 ほうれん草 30g ボンレスハム 2枚 ゴーヤー 1/4本 しらす 5g めんつゆ 大さじ 1 からあげ粉 大さじ 2 アスパラ 4本 塩コショウ 少々 のり 適宜

写真添付



作り方 (調理時間約 分) 1 <u>うずらのささみ巻き</u> ①まずうずらをゆでたまごにする。からをむいて冷ましておく。 ②とりのささみにたてに切り込みを入れて平たく開き、大きめに広げたサランラップにのせ、塩こしょうをする。 ③開いたささみの手前にうずらを横にならべて巻きおわりをしっかりとラップでとめて、レンジで3分加熱する。冷めたら輪切りにする。 2 <u>オクラのえび巻き</u> ①オクラを塩ゆでし、からをむいたえびをゆでる。 ②えびにからあげ粉をまぶして油で炒めて、その中にほうれん草も一緒に炒めておく。 ③冷めたらエビを取り出し、オクラを輪切りにする。エビの丸まった真ん中にオクラの切れ目が上になるようにつまようじでさしてできあがり。 3 <u>アスパラのハム巻き</u> ①冷凍アスパラを水でもどして、ハムで巻いてつまようじで止め、そのままフライパンに並べてふたをして、中火で蒸し焼きにする。 4 <u>ゴーヤーとしらすのめんつゆ炒め</u> ①ゴーヤーを輪切りにし、塩もみして水で洗っておく。 ②フライパンでゴーヤーを炒め、2分程したらしらすを加え、めんつゆを入れて、水気がとぶくらいになるまで炒めたらできあがり。 写真のように弁当箱の半分にご飯を入れ、盛りつけたら完成。
--

工夫した点
