

平成 24 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	おきなわ弁当 in summer	(ふりがな) 代表者 氏 名	宮城 真桜(まお)
学 校 名	辺土名高等学校	学 年	1 年
他応募者氏名			
<p>材 料 (1 人分) <small>具体的に</small> 食品名 <small>(g)</small> 主食：ジューシー 米 160g にんじん 1/4 本 こんぶ 好み 豚肉 〃 ねぎ 適量</p> <p>主 菜：ハンバーグ とり肉 35g とうふ 15g</p> <p>副 菜 1：ゴーヤー、おくら ゴーヤー輪切り 1 コづつ ポチギ 〃</p> <p>副 菜 2：プチトマト、グレープフルーツ、みかん プチトマト 2 コ ポテトサラダ 適量 グレープフルーツ 〃 みかん 〃</p>	<p>写真貼付</p> 		
<p>作り方 (調理時間約 30 分)</p> <p>(主食) 米をといだ後、切ったにんじん・ぶた肉・こんぶ・水でもどしたしいたけを入れる。だし汁・しょうゆ・塩を入れて味つけしてたく。</p> <p>(主菜) とり肉と、とうふをまぜて、塩・こしょう・しょう油で味つけして、形を整えて焼く。肉がしっかり焼けたら、めんつゆと水溶きかたくり粉を入れて、からめる。</p> <p>(副菜) ゴーヤーを輪切りにしてわたをとってゆでる。ゆでたらポチギを穴にうめてやく。 おくらをゆでる。ゆでたら、ベーコンをまいてやく。 プチトマトの中身をくりぬいて、ポテトサラダを入れる。 グレープフルーツ・みかんを切る。</p>		<p>工夫した点・作品への思い</p> <p>沖縄料理のジューシーやゴーヤー、島とうふを使ってくふしました。</p> <p>また、ハンバーグもヘルシーにするために、とうふと、とり肉にしてみました。</p> <p>あとは、夏を意識してゴーヤーとおくらを使いました。</p>	