

平成19年度ヘルシーメニューコンテスト申込書
 かし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	夏バテ解消!!?色とりどりの Healthy 弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	仲宗根 維子 (ゆいこ)
学校名	名護高校	学 年	3年生
他応募者氏名	真田 麻里		新城 美香子

材 料 (1人分)

豚肉スライス 42g 人参 1/2
 アスパラガス 4本
 オリーブオイル 小さじ1
 塩・こしょう 少々

きゅうり 1/4 生わかめ 少量
 合わせ酢:酢大さじ1 砂糖小さじ1
 薄口しょうゆ小さじ1
 水 大さじ1 ゴマ 少々
 じゃがいも 小2コ
 塩・こしょう 少々

シイタケ 1/2 こしょう少々
 しめじ 1/4 パック
 赤・緑ピーマン 1/2 コ
 ショウガ1かけ しょうゆ小さじ1
 オリーブオイル小さじ1
 料理酒 少々

写真添付



作り方 (調理時間約 25分)

☆豚肉のにんじん・アスパラ巻き

1. にんじんを細切りにし、アスパラの根元を切り落とす 2. 水を沸騰させ塩をひとつまみ入れる 3. お湯に人参・アスパラガスを入れる 4. 豚肉に塩・こしょうで味付けをする 5. 豚肉に人参・アスパラガスを巻き、フライパンにオリーブオイルをひき焼く

☆きゅうりとわかめの酢の物

1. きゅうりの皮をむき、わかめを水でもどす 2. きゅうりをスライスする 3. 合わせ酢を水でまぜ、きゅうりとわかめを入れあえる 4. ごまを入れる

☆マッシュポテト

1. じゃがいもは4等分に皮をむく 2. 鍋に入れて多めの水を入れ、やわらかくなるまでゆでる 3. 鍋から取り出しスプーンでじゃがいもをつぶす 4. 最後に塩・こしょうで味つけをする

☆しいたけとしめじのソテー

1. しいたけの軸を取り、薄切りにする 2. しめじは根元を切り落とす 3. 2色のピーマンを縦半分に切ってヘタをとり横に7~8mm幅に切る 4. しょうがは皮をむいてせん切り 5. フライパンにオリーブオイルとしょうがを入れ、火にかけピーマンを入れしいたけ・しめじを入れて炒める 6. しょう油・酒・こしょうで味をととのえる。

工夫した点

- ・油をあまり使わないようにしました
- ・夏バテにいい酢の物やトマトを使用しました。
- ・色どりを考えて作りました。