


平成 20 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	さけときんぴらのお弁当	(ふりがな) 代表者 氏名	田場 かな子
学校名	沖縄県立本部高等学校	学 年	2 年生
他応募者氏名			
材 料 (1 人分) 具体的に 食品名 (g)	みりん A 小さじ 1 ピーマン 30g にんじん小 20g ごま油小さじ 2 しょうゆ A 小さじ 1 酒 A 小さじ 1 ほんだし味の素・ラー油少々 さつまいも 100g オレンジジュース 80g 砂糖大さじ 1 マーマレード大さじ 1 しゃけ 50g	写真貼付	
作り方 (調理時間約 20 分)	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンと人参のきんぴら (1) ピーマンは種とへたを取って細切り、人参は皮をむいてスライサーで輪切りにする。 (2) フライパンにごま油を熱し (1) のピーマン・人参を入れ、4～5 分炒め、A で味をつける。仕上げにラー油。 ・さつまいものオレンジ煮 (1) さつまいもは 1cm の厚さに輪切りにして水にさらす。 (2) 耐熱性のボールに (1) の水気を切ったさつまいもをオレンジジュース、砂糖、マーマレードを入れ、ラップをかけてレンジ (500w) で 10 分～12 分加熱しそのまま冷ます。 ・じゃけ (1) 塩こしょうをまぶして両面を焼く。 	工夫した点	おいしく簡単に作れて、おなかいっぱいになれる弁当にしました。 ヘルシーで作り置き出来るメニューです。

副菜

主菜