

平成 23 年度ヘルシーメニューコンテスト申込書
 おいしいヘルシー弁当（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	ヘルシーおからハンバーグ弁当！！！！	(ふりがな) 代表者 氏名	高良 明乃
学校名	北山高等学校	学 年	1 年生
他応募者氏名			

材 料（1 人分）

- *おからハンバーグ
 - ・ひき肉 50g
 - ・おから 25g
 - ・たまねぎ 10g
 - ・にんじん 10g
 - ・ピーマン 10g
 - ・しいたけ 2g
 - ・たまご 1/4 個
 - ・塩こしょう少々
- *にんじんしりしり
 - ・にんじん 1/4 本
 - ・シーチキン少々
 - ・にら少々
 - ・だしのもと少々
- *あつやきたまご
 - ・たまご 1 個
 - ・味塩少々
- *その他
 - ・プチトマト 1 個
 - ・レタス適量

写真添付



作り方（調理時間約 45 分）

- *おからハンバーグ
 - ①野菜・しいたけみじん切りにして油でいためる。
 - ②ひき肉とおからを合わせていためた野菜、しいたけも入れる。たまごも入れ、ねばりがでるまで、こねる。
 - ③形をつくって、オーブンで 250℃、焼き時間は 25 分にセットにしてやく。
- *にんじんしりしり
 - ①にんじんを千切りのようにして、油でいためる。
 - ②火がとおったら、シーチキンを入れ、だしのもとで味をととのえる。最後にニラを入れてできあがり。
- *あつやきたまご
 - ①たまごをといて、味しおを入れる。やく。

おーわりッ！

工夫した点

- ・ハンバーグを油をつかわないで、オーブンで焼いた。