

# 「札幌市お弁当コンテスト」応募用紙

氏名 (ふりがな) さっぼろ たろう 札幌 太郎	学校名 札幌高校	学年 2年
--------------------------------	-------------	----------

自宅の住所 〒003-xxxx 札幌市○○区▲▲1条2丁目3-4 ●●マンション000号	電話番号 (携帯可) 011-x○x○-▲▲▲▲
---	-----------------------------

あなたの1食あたりに 必要なエネルギー(kcal)と それに合う弁当箱の大きさ(mL) ※右表の該当するところに○を付けましょう。	身体活動レベル	どちらかという文化系		しっかり運動する体育会系		選んだ弁当箱のサイズ ( 900 )mL ※左記の容量(mL)に近い 弁当箱で考えてみましょう。	
	性別	男性	女性	男性	女性		
	年齢	12～14歳	870kcal(約870mL)	800kcal(約800mL)	970kcal(約970mL)		900kcal(約900mL)
		15～17歳	930kcal(約930mL)	770kcal(約770mL)	1,050kcal(約1,050mL)		850kcal(約850mL)
	18～29歳	880kcal(約880mL)	670kcal(約670mL)	1,020kcal(約1,020mL)	770kcal(約770mL)		

お弁当の名前  
**野菜たっぷりヘルシー弁当**

献立名  
1 ごはん  
2 まいたけとなすの炒め物  
3 ほうれん草のおひたし  
4 ミニハンバーグ  
5 玉子焼き  
6 ミニトマト

出来上がり写真を貼ってください。



※メールで応募の方は、メールを送るときに、写真を添付してください。添付ファイル(応募用紙と写真をあわせて)は3MBまで

材料・分量(1人分)

- ごはん 200g
- 炒め物
  - ・まいたけ 30g
  - ・なす 50g
  - ・サラダ油 小さじ1
  - ・焼き肉のたれ 小さじ2
- おひたし
  - ・ほうれん草 50g
  - ・しょうゆ 小さじ1/2
  - ・削り節 小袋1/3
- ミニハンバーグ 2個
- 玉子焼き
  - ・卵 1個
  - ・塩 少々
  - ・砂糖 小さじ1/2
  - ・サラダ油 小さじ1
- ミニトマト 1個

作り方

- ごはんは普通炊きする。
- まいたけはほぐす。  
なすは洗ってヘタをとり、輪切りにする。  
フライパンにサラダ油を入れ、まいたけとなすを炒め、市販の焼き肉のたれで味付けする。
- ほうれん草はゆでて、水にさらし、水気を切って食べやすく切る。
- ミニハンバーグは、電子レンジで温める。
- 卵を割りほぐし、塩と砂糖と入れて混ぜ、サラダ油を入れたフライパンで焼く。
- ミニトマトはヘタを取って洗う。

工夫点(アピールポイント)

- ・炒め物は市販の焼き肉のたれで味付けをするので、簡単!
- ・うす味になるように意識した(ハンバーグは味がしっかりついているので、調味料はかけない)。

朝食へのアレンジ  
炒めものを多めに作って、パンにのせてチーズをかけてトースターで焼く。

アンケート ※当てはまる項目に○を付けてください。(複数回答可)  
「今回、お弁当を考えてみて、今後の自分の健康を考えた食事についてどのようにしたいと思いますか。」

- ① 主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く食べようと思う。
- ② 北海道産食材をできるだけ食べようと思う。
- ③ うす味を心がけようと思う。
- ④ 食事は今までよりも自分で準備しようと思う(お手伝いを含む)。

※用紙は複数枚使用しても可。材料・分量、作り方は詳細に記入してください。