

「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙(中・高校生の部)

お弁当の名前

モリモリビタミン弁当

出来上がり写真



献立名

- 1.サンマのカレー焼き
- 2.ブロッコリーのナムル
- 3.カボチャの煮物
- 4.福神漬

材料(1人分)

1.サンマのカレー焼き

サンマ 1/2尾
カレー粉 小さじ1/4
塩こしょう 少々
片栗粉 小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1

2.ブロッコリーのナムル

ブロッコリー 35g
塩 少々
ごま油 小さじ1/8
プチトマト 1個
ハム 1/2枚

3.カボチャの煮物

カボチャ 60g
砂糖 大さじ1/2
水 200cc
塩 小さじ1/8
酒 大さじ1/2

4.福神漬

作り方

サンマのカレー焼き

サンマを三枚に下ろし、ビニール袋に調味料を入れ、サンマにまぶし、オリーブオイルで皮目から焼く。

ブロッコリーのナムル

塩とごま油で2分茹で、ハムとプチトマトを添える。

カボチャの煮物

調味料で汁気が無くなるまで煮る。

工夫点(アピールポイント)

ブロッコリーは塩を多めで(1%の塩分)茹でて、ドレッシングをかけなくても食べられるようにする。