


「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙(中・高校生の部)

<p>お弁当の名前</p> <p>野菜たっぷりうま〜い弁当</p>	<p>出来上がり写真</p> 				
<p>献立名</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 長ねぎ入り卵 2. ごまあえトマト 3. パンプキンサラダ 4. ピーマンとちりめんじゃこいため 5. 牛肉えのき巻き 6. 混ぜごはん 	<p>作り方</p> <p>長ねぎ入り卵</p> <ol style="list-style-type: none"> ①卵と長ねぎ(みじん切り)、塩こしょうを混ぜて、サラダ油をひいて、熱してあるフライパンで半分焼く。 ②巻いて、もう半部分を焼き、巻く。 ③皿に移し、端0.5、真ん中の1を2等分 (<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;">0.5</td><td style="width: 20px; height: 20px;">1</td><td style="width: 20px; height: 20px;">1</td><td style="width: 20px; height: 20px;">0.5</td></tr></table>) する。 <p>ごまあえトマト</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ミニトマトを1/2にする。 ②ごま油と、塩とすりごま、いりごまをかけて混ぜる。 <p>パンプキンサラダ</p> <ol style="list-style-type: none"> ①かぼちゃの種を取る。 ②小さく切って、600Wで6分チンする。 ③(つまようじがラクに通ったら)ボウルに入れて、スプーンでつぶす。(かぼちゃの皮はつぶさないで、細かく切っておく) ④CHEDDARチーズを小さく切って、混ぜる。マヨネーズも入れて混ぜる。 <p>ピーマンとちりめんじゃこいため</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ピーマンを洗って1/2に切って種を取る。それをまたそれぞれ1/4に縦に切る。 ②サラダ油をひいて熱してあるフライパンにピーマンを入れて炒める。 ③ちりめんじゃこ、しょうゆを入れて炒める。 <p>牛肉えのき巻き</p> <ol style="list-style-type: none"> ①えのきを横に2等分して牛肉で巻く。 ②熱したフライパンに、巻いた方を下になるようにしてお肉を焼く。 ③しょうゆとみりんを入れて焼く。 <p>混ぜごはん</p> <p>お米と減塩こんぶを混ぜて、冷ましてから詰めて、いりごまをかける。</p>	0.5	1	1	0.5
0.5	1	1	0.5		
<p>材料(1人分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 長ねぎ入り卵 卵 1個 長ねぎ 4cmくらい 塩こしょう 少々 2. ごまあえトマト ミニトマト 2個 ごま油 大さじ1 塩 1つまみ すりごま、いりごま 少々 3. パンプキンサラダ カボチャ 1/8個 CHEDDARチーズ 6g マヨネーズ 大さじ1/2 4. ピーマンとちりめんじゃこいため ピーマン 1個 ちりめんじゃこ 2つまみくらい しょうゆ 少々 5. 牛肉えのき巻き 牛肉 4枚 えのき 少々 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 6. 混ぜごはん お米 ごま 少々 減塩こんぶ 少々 	<p>工夫点(アピールポイント)</p> <p>ごまあえトマトのミニトマトは、庭でとれたミニトマトを使用しました。 パンプキンサラダは、見た目が悪くならないように、かぼちゃの皮を細かく切りました。 また、かぼちゃの甘さが消えないように、マヨネーズは少なめにしました。 栄養がかたよらないように、バランスも考えて作りました。 野菜多めなので、ヘルシーです。</p>				