

# 「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>夏野菜たっぷりお疲れさま弁当</p>	<p>出来上がり写真</p> 
<p>献立名</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. まるごとコーンごはん</li> <li>2. 3色野菜の肉巻き</li> <li>3. コロコロホイル焼き</li> <li>4. オクラのみそマヨ焼き</li> <li>5. ゆでブロッコリー</li> <li>6. ミニトマト</li> </ol>	
<p>材料(1人分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. まるごとコーンごはん             <ul style="list-style-type: none"> <li>米 1/2 合</li> <li>とうもろこし 1/6 本</li> <li>ゆかり 適量</li> <li>水 90cc</li> <li>塩 3つまみ</li> <li>酒 小さじ1/6 杯</li> </ul> </li> <li>2. 3色野菜の肉巻き             <ul style="list-style-type: none"> <li>豚バラ薄切り肉 3枚</li> <li>じゃがいも 1/4 個</li> <li>いんげん豆 2本</li> <li>にんじん 1/8 本</li> <li>しょうゆ 大さじ1/2 杯</li> <li>みりん 大さじ1/2 杯</li> <li>酒 大さじ1/2 杯</li> <li>てんさい糖(砂糖) 大さじ1/2 杯</li> <li>サラダ油 少量</li> <li>片栗粉 適量</li> </ul> </li> <li>3. コロコロホイル焼き             <ul style="list-style-type: none"> <li>ソーセージ 1本</li> <li>ミニトマト 2個</li> <li>クリームチーズ(ベビーチーズ) 1/2 個</li> <li>バジル(好みで) 1枚</li> </ul> </li> <li>4. オクラのみそマヨ焼き             <ul style="list-style-type: none"> <li>オクラ 2本</li> <li>マヨネーズ 適量</li> <li>味噌 適量</li> </ul> </li> <li>5. ゆでブロッコリー             <ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー 適当な量</li> <li>塩 少量</li> </ul> </li> <li>6. ミニトマト             <ul style="list-style-type: none"> <li>ミニトマト 1個</li> </ul> </li> </ol> <p>トッピング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ルッコラ 3枚</li> </ul>	<p>作り方</p> <p><b>まるごとコーンごはん</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①コーンを立てて、実をそぎ切りにする。</li> <li>②炊飯器に米を入れる。</li> <li>③塩、酒を加える。</li> <li>④水を入れる。</li> <li>⑤実と、中心の芯を入れる。</li> <li>⑥炊飯器にセットする。</li> <li>⑦炊き上がったら、芯を取り除き、全体をよく混ぜる。</li> <li>⑧完成!</li> </ol> <p><b>3色野菜の肉巻き</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①じゃがいも、いんげん豆、にんじんを豚肉の幅より少し長めの干切りにする。</li> <li>②豚肉を広げ、野菜を各1~3本ずつ並べ、空気があまり入らないように巻く。</li> <li>③②の全体に、片栗粉を薄くまぶす。</li> <li>④サラダ油を熱したフライパンに③を並べ、最初は肉の巻き終わりを下にして中火で焼き、全体に焼き色を付ける。</li> <li>⑤☆を混ぜ合わせたものを加え、肉にからめながら、弱火でとろみがつくまで加熱する。</li> <li>⑥完成!</li> </ol> <p><b>コロコロホイル焼き</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ソーセージ、ミニトマト、クリームチーズをサイコロくらいの大きさに切る。</li> <li>②3つの具材を和え、小皿に入れたアルミカップに入れる。</li> <li>③グリルで5分くらい焼く。</li> <li>④完成!</li> </ol> <p><b>オクラのみそマヨ焼き</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①オクラのへたの部分を取り、平らな面が下になるように並べる。</li> <li>②五角形の上の部分( ) にマヨネーズと味噌を混ぜ合わせたものを塗る。</li> <li>③グリルに並べて5分くらい焼く。</li> <li>④みそマヨにこげ目がついたらグリルの火をとめる。</li> <li>⑤完成!</li> </ol> <p><b>ゆでブロッコリー</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。</li> <li>②沸騰させた塩が入ったお湯で芯が透明がかるまでゆでる。</li> <li>③完成!</li> </ol>
<p>工夫点(アピールポイント)</p>	
<p>この弁当は、父が仕事から帰ってきて疲れているときに食べたくなるような、肉と野菜のバランスが良く、食欲をそそるように作りました。コーンごはんには、コーンのだしがしっかり出て、ご飯全体がコーンの味になるようにしました。また、肉巻きは、これらの具ではなくても、肉で巻くだけという手軽さがとてもいいと思います。できるだけすき間ができないように詰めました。</p>	