

「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>お父さんへの栄養満点 低カロリー弁当</p>	<p>出来上がり写真</p> 
<p>献立名</p> <ol style="list-style-type: none">1. 大根の葉のふりかけ2. ホウレン草のおかかあえ3. ささみと梅シソあえ4. アスパラのハムチーズ巻き5. 野菜炒め6. チーズ入り玉子焼き	
<p>材料(1人分)</p> <ol style="list-style-type: none">1. 大根の葉のふりかけ 大根の葉 1枚 じゃこ 大さじ1 にんじん 5g しょうゆ、ごま油 少々2. ホウレン草のおかかあえ ほうれん草 おかか3. ささみと梅シソあえ ささみ 半分 梅 半分 しそ 1枚4. アスパラのハムチーズ巻き アスパラ 半分 ハム 1枚 スライスチーズ 1枚5. 野菜炒め キャベツ 1枚 ピーマン 半分 にんじん 10g しめじ 10g たまねぎ 5g 塩、こしょう、酢、しょうゆ ミニトマト 1個 ブロッコリー	<p>作り方</p> <p>大根の葉のふりかけ ①大根の葉、にんじんは、洗ってみじん切りにする。 ②ごま油をひいてあたためたフライパンでじゃこと共に炒める。 ③しょうゆで味付けをして完成。</p> <p>ほうれん草のおかかあえ ほうれん草は洗ってゆでて、しょうゆとおかかとあえる。</p> <p>ささみと梅シソあえ ささみはゆがいて、さき、みじん切りにした梅としそとあえる。</p> <p>アスパラのハムチーズ巻き アスパラはゆでて、ハムとチーズで巻く。</p> <p>野菜炒め ①野菜は洗って食べやすい大きさに切る。 ②ごま油で炒め、塩、こしょう、酢、しょうゆで味つけをして完成。</p>
<p>工夫点(アピールポイント)</p>	

人参に含まれるビタミン A は脂溶性なので、油で炒めた。ふだんは捨ててしまう大根の葉と人参の皮でふりかけを作ったこと。酢はダイエット効果、減塩効果があったり、夏でもお弁当を腐らなくする効果があるので炒めるときに使った。カロリーを抑えるために、高タンパク、低脂肪のささみを使い、疲労回復のため梅とあえた。