

# 「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

彩り弁当

出来上がり写真



献立名

1. コーンと塩コンブのたきこみご飯
2. ブロッコリーの肉巻きカレー風味
3. えのきのおかか煮
4. 鮭とじゃがいものガーリックバター
5. ほうれん草入り卵焼き
6. ミントマト

材料(1人分)

1. コーンと塩コンブのたきこみご飯  
ご飯 120g  
塩コンブ 5g  
A [ コーン 50g  
コンソメの素 1/4  
オリーブオイル 小さじ1/2
2. ブロッコリーの肉巻きカレー風味  
薄切り豚ロース 20g  
ブロッコリー 50g  
塩、こしょう、カレー粉、  
粉チーズ 各少々
3. えのきのおかか煮  
えのき 30g  
かつおぶし 少々  
B (めんつゆ、酒、みりん  
各小さじ1)
4. 鮭とじゃがいものガーリックバター  
鮭 15g  
じゃがいも 30g  
C [ にんにく 少々  
酒、水、バター 各小さじ1  
塩こしょう 少々
5. ほうれん草入り卵焼き  
ほうれん草 15g  
卵 1個  
D [ 砂糖 小さじ1/2  
塩こしょう 少々  
だし汁 小さじ1  
サラダ油 小さじ1
6. ミントマト  
ミントマト 3個

作り方

**コーンと塩コンブのたきこみご飯**

ご飯の中にAを全部入れて炊き、炊き上がったら塩コンブを入れて混ぜ合わせる。

**ブロッコリーの肉巻きカレー風味**

ブロッコリーに塩こしょうしたお肉を巻きつけてカレー粉、粉チーズを振って電子レンジに2分かける。

**えのきのおかか煮**

- ①小さな鍋にえのきを入れてBを全部入れて煮詰める。
- ②最後にかつおぶしをふりかけて混ぜる。

**鮭とじゃがいものガーリックバター**

じゃがいもをせん切りにして水にさらし、水気を切って耐熱皿に並べ、塩こしょうした鮭を置き、Cをかけて電子レンジに5分かける。

**ほうれん草入り卵焼き**

卵を割りほぐしてDとほうれん草を入れて混ぜ合わせ、サラダ油をひいてフライパンで焼く。

**ミントマト**

ミントマトを洗って、串に3個刺す。

工夫点(アピールポイント)

1. このお弁当1つで野菜、お肉、魚、キノコ、卵、海そう すべての栄養素を取り入れるように工夫しました。
2. ブロッコリーの肉巻きカレー風味、鮭とじゃがいものガーリックバターは電子レンジを使うので、時間があまりかからないので手軽に作れます。
3. 彩りを考えました。