

「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

おじいちゃんの
家庭菜園弁当

出来上がり写真



献立名

1. いんげんとにんじんと肉の夏野菜肉巻き
2. ブロッコリーとナスビのチーズ焼き
3. さつまいもの煮物
4. ミントマト
5. わかめご飯

材料(1人分)

1. いんげんとにんじんと肉の夏野菜肉巻き
いんげん 3本
にんじん 1/10本
豚肉 60g
しょうが焼きたれ 大さじ1/2
酒、みりん 少量
2. ブロッコリーとナスビのチーズ焼き
ブロッコリー 15g
ナスビ 1/3本
チーズ、ケチャップ 少量
ベーコン 1枚
3. さつまいもの煮物
さつまいも 1/8本
三温糖、塩 少量
4. ミントマト
ミントマト 2個
5. わかめご飯
ご飯 150g
わかめご飯の素 適量

作り方

いんげんとにんじんと肉の夏野菜肉巻き

- ①いんげんのへたをとって、にんじんを細切りにして下ゆでする。
- ②豚肉で巻いてようじでとめ、サラダ油をひいたフライパンで転がしながら焼いて、火が通ったらたれをからめる。

ブロッコリーとナスビのチーズ焼き

- ①ナスビを切り、塩水につけてあくをとり、ブロッコリーを下ゆでする。
- ②ナスビと細切りにしたベーコンを炒め、ケチャップで味付けをする。
- ③お弁当カップにブロッコリーを添え、チーズをのせて焼く。

さつまいもの煮物

皮をむき、お鍋でさつまいもが隠れるくらいまで水をはり、調味料を入れ、煮る。

わかめご飯

炊き上がったご飯にわかめご飯の素を混ぜる。

工夫点(アピールポイント)

おじいちゃんから家庭菜園の野菜がたくさん届きました。遠くて食べてはもらえないけれど、感謝の気持ちを込めてお弁当を作りました。暑くても傷まないように殺菌作用のある糸切り唐辛子を入れ、一口サイズにしてみました。