

# 「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

アニマル弁当

出来上がり写真



献立名

1. ねこのおにぎり
2. ペンギンのおにぎり
3. くまのおにぎり
4. ピーマンの肉づめ
5. オクラのハムまき
6. ハート&星型にんじん
7. きのこいため
8. たこさんウインナー
9. かにかまとネギ入りたまごやき

材料(1人分)

1. 2. 3. おにぎり(合計)  
ごはん 250g  
のり 1/3    ハム 1/5  
塩 少々    梅 1粒  
ごま 6粒    こんぶ 10g  
鮭 1/4  
たまごやきのきれはし
4. ピーマンの肉づめ  
ピーマン 1個  
肉 30g  
にんじん 1/4  
たまねぎ 1/4  
味のもと 少々  
塩 少々  
油 小さじ1
5. オクラのハムまき  
オクラ 1個  
ハム 1枚
6. ハート&星型にんじん  
にんじん 1/5  
油 小さじ1
7. きのこいため  
きのこ 50g  
塩 少々
8. たこさんウインナー  
ウインナー 2個  
ごま 4粒
9. かにかまとネギ入りたまごやき  
卵 1/3  
ねぎ 1/6  
かにかま 1/2  
油 小さじ1

作り方

- ①ごはんをたく。
- ②かにかまとネギ入りたまごやき  
ねぎを小口切りにして卵と一緒に混ぜる。油を入れ、卵とねぎをフライパンに入れ、かにかまを並べ焼く。
- ③オクラのハムまき  
ゆでたオクラを半分に切り、ハム半分をまいて切る。
- ④ピーマンの肉づめ  
にんじん、たまねぎをみじん切りにする。ピーマンを3cmくらいの輪切りにする。袋に肉、にんじん、たまねぎ、塩、味の素を入れ混ぜる。ピーマンに具をつめ、フライパンに油を入れ焼く。
- ⑤ハート&星型にんじん  
ハートと星にかたどったにんじんの、フライパンに油を入れて焼く。
- ⑥きのこいため  
きのこに塩を入れ、炒める。
- ⑦たこさんウインナー  
ウインナーに切り込みを入れ、焼いた後ごまで目をつける。
- ⑧動物のおにぎり  
ごはんですべての形を作り、のりでまき、目やひげ、ほっぺや口をつける。

工夫点(アピールポイント)

1. 野菜やきのこをたくさん使った!
2. 動物のおにぎりですていかにかわいらしくした。
3. なるべく彩りに気をつかい、明るいついんいきにした。