


「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>野菜たっぷり しょうが焼き弁当</p> | <p>出来上がり写真</p>  |
| <p>献立名</p> <ol style="list-style-type: none">1. ごはん(日の丸)2. 豚のしょうが焼き3. スペイン風オムレツ4. なすとピーマンの炒め物5. 高野どうふの煮物6. ブロッコリーの炒め物 | |
| <p>材料(1人分)</p> <ol style="list-style-type: none">1. ごはん(日の丸) 米 黒ごま 梅干し 雑穀(麦、キヌア)2. 豚のしょうが焼き 豚肉(こま切れ) たまねぎ みりん しょうゆ しょうが(すりおろし) 小麦粉 サラダ油3. スペイン風オムレツ 卵 ミニトマト ミックスベジタブル チーズ (クランベス、にんじん、とうもろこし) オリーブオイル ハーブ入りソルト4. なすとピーマンの炒め物 なす ピーマン めんつゆ しょうが(すりおろし) サラダ油5. ブロッコリーの炒め物 ブロッコリー オリーブオイル 塩6. 高野どうふの煮物 高野どうふ 白だし さやいんげん | <p>作り方</p> <p>ごはん(日の丸)</p> <ol style="list-style-type: none">①米と雑穀を炊く。②詰めた後に梅干しと黒ごまをのせる。 <p>豚のしょうが焼き</p> <ol style="list-style-type: none">①みりん、しょうゆ、しょうがを混ぜて、合わせ調味料を作る。②豚肉に小麦粉をまぶす。③豚肉を焼き、色が変わってきたらたまねぎを加える。④材料に火が通ったら、調味料を加えてとろみが出るまで煮詰める。 <p>スペイン風オムレツ</p> <ol style="list-style-type: none">①卵、ミックスベジタブル、チーズ、ハーブ入りソルトを混ぜて、卵液を作る。②ミニトマトを切り、先にオリーブオイルで炒める。③軽く火が通ったら、卵液を加え、スクランブルエッグにするように焼く。焼けたらまとめて、冷ましながら形を整える。 <p>なすとピーマンの炒め物</p> <ol style="list-style-type: none">①なすとピーマンを一口大に切り、なすは水につけてアクをぬく。②めんつゆとしょうがを混ぜて、つけ汁を作る。③なすとピーマンを別々に炒め、熱いうちにつけ汁につける。 <p>ブロッコリーの炒め物</p> <ol style="list-style-type: none">①ブロッコリーをオリーブオイルで炒める。②塩をかけて味をつける。 <p>高野どうふの煮物</p> <ol style="list-style-type: none">①だし汁を鍋に入れる。②沸騰したら高野どうふを入れ、煮汁が半分くらいになるまで煮る。③半分くらいになったら、だしの中にさやいんげんを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。 |
| <p>工夫点(アピールポイント)</p> <ul style="list-style-type: none">• 全ての献立に野菜を入れた。• 殺菌効果があるので、梅干しをごはんにのせた。• ごはんに雑穀を入れて、食物繊維をとれるようにした。• 豚肉に小麦粉をまぶすことで、しょうが焼きのつけ汁にとろみをつけ、調味料が広がりやすくした。• オムレツにチーズを入れて、固めやすくした。• オムレツにミックスベジタブルとミニトマトを入れて、彩りを良くした。• ブロッコリーはゆですずに生から炒めることで、水気を減らし、いたみにくくした。• ブロッコリーとオムレツは、オリーブオイルを使うことで香りを良くした。 | |