

# 「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>くまのプーさん</p>	<p>出来上がり写真</p>  <p>The photograph shows a bento box with two compartments. The left compartment contains a variety of vegetables including green beans, broccoli, and cherry tomatoes, along with a small toy bear. The right compartment features a large omelette shaped like a bear's face, with a red heart-shaped pick on top. The bear's face is drawn with black ink on the omelette.</p>
<p>献立名</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.オムライス</li><li>2.ジャーマンポテトのチーズのせ</li><li>3.野菜の豚肉巻き</li><li>4.ハムとチーズ巻き</li></ol>	<p>作り方</p> <p><b>オムライス</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>①たまねぎ、にんじん、ピーマン、ソーセージをみじん切りにして細かくする。</li><li>②フライパンにバターをひいて、①の具材をいためる。</li><li>③②の中に米を入れて炒める。</li><li>④③の中にケチャップを入れて炒める。</li><li>⑤うすく卵を焼く。</li><li>⑥④の上に⑤をのせる。</li></ol> <p><b>ジャーマンポテトのチーズのせ</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>①じゃがいもをゆでる。</li><li>②ベーコンとたまねぎを食べやすい大きさに切る。</li><li>③フライパンで①と②を炒める。</li><li>④アルミカップに③を入れ、その中にチーズをのせてオーブンで焼く。</li></ol> <p><b>野菜の豚肉巻き</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>①いんげんをゆでる。</li><li>②いんげんとにんじんを食べやすい大きさに切る。</li><li>③豚肉に②の具材を巻く。</li><li>④③をフライパンで焼き、味つけに「豚丼のたれ」を入れて、豚肉にしみこませる。</li></ol> <p><b>ハムとチーズ焼き</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>①ハムとチーズを重ねる。</li><li>②①をきれいに巻く。</li><li>③②を切りたい大きさに切る。</li></ol> <p>*赤色のソーセージをななめに切って、ハート型にしてピックでとめる。</p>
<p>材料(1人分)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. オムライス たまねぎ 20g にんじん 5g ソーセージ 7g バター 4g ピーマン 5g 米 100g ケチャップ 適量 卵 50g</li><li>2. ジャーマンポテトのチーズのせ ベーコン 5g じゃがいも 40g たまねぎ 5g チーズ 3g</li><li>3. 野菜の豚肉巻き 豚肉 30g いんげん 7g にんじん 10g</li><li>4. ハムとチーズ巻き ハム 9g チーズ 20g</li></ol> <p>* ミニトマト 20g * ブドウ 20g * ブロッコリー 15g * ソーセージ 20g</p>	
<p>工夫点(アピールポイント)</p>	

- どの料理にも、できるだけ野菜を入れたところ。
- 赤いソーセージをハート型にしたところ。
- ピックをお弁当の名前にちなんでプーさんシリーズのピックを使ったこと。
- 暗すぎない明るめの色合いのお弁当にしたこと。