

「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

大切な友達への弁当

献立名

- 1.たきこみたわらおにぎり
- 2.さつまいものレモン煮
- 3.つくね
- 4.豚肉の野菜巻き焼き
- 5.コールスローサラダ
- 6.リンゴ

出来上がり写真



材料(1人分)

1.たきこみたわらおにぎり

ごはん(精白米) 85g	鶏モモスライス 10g
しめじ 10g	にんじん 5g
白こんにゃく 10g	ほしひじき 適量
濃口しょうゆ 3g	みりん 3g
酒 2g	食塩 適量
昆布 適量	おにぎり昆布 1g
のり 1g	

2.さつまいものレモン煮

さつまいも 25g	りんご 25g
レモン 2g	砂糖 4g

3.つくね

鶏ミンチ 60g	人参 10g
長ねぎ 10g	干しいたけ 1g
おろししょうが 1g	砂糖 2g
酒 3g	黒こしょう 適量
ごま油 1g	片栗粉 2g
照り焼き用たれ 3g	

4.豚肉の野菜巻き焼き

豚ロース 1+1/2枚	塩こしょう 適量
さやいんげん 30g	小麦粉 1g
サラダ油 1g	

5.コールスローサラダ

キャベツ 20g	コーン 15g
ロースハム 10g	マヨネーズ 5g
穀物酢 1g	

6.リンゴ

リンゴ 50g

作り方

たきこみたわらおにぎり

- ①具材を切って、洗ったお米と一緒におかまに入れて味をつけて炊飯器で炊く。
- ②炊けたら俵ににぎっておにぎり昆布とのりを巻く。

さつまいものレモン煮

具材を切って砂糖と一緒に煮る。レモンは輪切りにして煮る。

つくね

- ①具材をみじん切りにして丸めて焼く。
- ②焼いた後にたれをつける。

豚肉の野菜巻き焼き

- ①いんげんを肉のサイズに合わせて切って巻いて焼く。
- ②焼きながら味つけをする。

コールスローサラダ

具材を切ってマヨネーズをかけて味つけをする。

リンゴ

お弁当のサイズに合わせてうさぎにする。

工夫点(アピールポイント)

1. たくさんの道産物を入れて北海道のよさをアピールした。
(お米、おにぎり昆布、鶏ひき肉、りんご、その他野菜を中心に多数)
2. 友達の好きな食べ物を入れながらバランスをとりました。
3. いつもあまり野菜をとらないので野菜をたくさん使うようにしました。
4. 色をきれいにするためにリンゴも使いました。