

「札幌市お弁当プロジェクト」(一般市民の部)

弁当の名前

⑥ 秋の彩り弁当 II

献立名

- ・ 枝豆ごはん
- ・ 鮭のゴマフライ
- ・ コーンと青のりの卵焼き
- ・ ほうれん草の辛子醤油和え
- ・ トマトと玉ねぎのハチミツマリネ

食材費(1人分あたり)

240 円

出来上がり写真



材料(1人分)

- ・ 枝豆ごはん
 - ごはん 160g
 - 枝豆 20g
 - 塩 少量
 - 黒ごま 少量
- ・ トマトと玉葱のハチみつマリネ
 - トマト 30g(プチトマト5個)
 - 玉ねぎ 25g
 - (塩 少々)
 - 砂糖 大さじ 1/2
 - 酢 大さじ 1/2
 - 水 大さじ 1/2
 - はちみつ 大さじ 1/4
- ・ 鮭のゴマフライ
 - 鮭 45g
 - 小麦粉 適宜
 - 溶き卵 適宜
 - パン粉 適宜
 - 白ゴマ 適宜
 - 油 適宜
- ・ コーンと青のりの卵焼き
 - 卵 1/2 個
 - コーン缶 大さじ 2
 - 青のり お好み
 - マヨネーズ 大さじ 1/4
 - 塩/白コショウ 少々
 - 油
- ・ ほうれん草の辛子醤油和え
 - ほうれん草 50g
 - 練り辛子 小さじ 1/2 弱
 - 醤油 小さじ 1

作り方

- ・ 枝豆ごはん
 - 塩ゆでした枝豆をごはんに混ぜる。
- ・ 鮭のゴマフライ
 1. フライパンに油を深さ 2cm ほど入れて火にかける。
 2. 鮭に小麦粉をまぶし、溶いた卵をからめ、パン粉とゴマを合わせたものを前面につける。
 3. 170℃くらいになったら片面ずつ揚げる。
- ・ コーンと青のりの卵焼き
 1. 卵を溶きほぐし、マヨネーズ、塩、白こしょうを加えて混ぜる。
 2. コーンと青のりを加え、フライパンに油をうすく引いて巻きながら焼いていく。
- ・ ほうれん草の辛子醤油和え
 1. ほうれん草をゆで、冷水にとりアクをとる。
 2. (水けを絞り)3 cm幅に切り、辛子醤油で和える。
- ・ トマトと玉葱のハチミツのマリネ
 1. トマトは湯むきし、玉ねぎは薄く切って塩もみをしてから水洗いをする。
 2. 調味料をよく混ぜてから野菜にからめ、15分以上おいて味をなじませる。

工夫点(アピールポイント)

- ・ ごはんに枝豆を混ぜ2色彩やかに。
- ・ 鮭のフライにゴマをプラスして歯ごたえと香ばしさアップ。
- ・ 卵焼きにマヨネーズを隠し味に加え、まるやかに。
- ・ 全体の味のバランスを考え、マリネにははちみつを足して甘味をプラス。