

「札幌市お弁当プロジェクト」(一般市民の部)

弁当の名前

④ 秋鮭カレーやき弁当

献立名

- ・ ごはん
- ・ 秋鮭カレーやき
- ・ 大根うま煮
- ・ ブロッコリーごま和え

食材費(1人分あたり)

約 150 円

出来上がり写真



材料(1人分)

- ・ ごはん
 - ごはん 約 1/2 合
 - 梅干 1 枚
 - 塩昆布 少量
 - 黒ごま 少量
- ・ 秋鮭カレーやき
 - 生鮭 2/3 切れ
 - じゃが芋 1/2 枚
 - 粉チーズ 小さじ 1
 - カレー粉 小さじ 1
 - 小麦粉 少々
 - サラダ油 少々
 - 塩こしょう 少々
- ・ 大根うま煮
 - とりもも肉 1 口大 1 切れ
 - 大根 2 切れ
 - にんじん 2 切れ
 - こんにゃく 1 口大 2 切れ
 - 和風だし
 - 砂糖
 - しょうゆ
- ・ ブロッコリー
 - ブロッコリー 2 切れ
 - 白すりごま
 - しょうゆ
 - 砂糖

作り方

- ・ ごはん ごはんの上に梅干、塩昆布、黒ごまをのせる。
- ・ 秋鮭カレーやき
 1. 粉チーズとカレー粉、塩少々を合わせておく。
 2. じゃが芋はひと口大に切り、レンジで加熱しフライパンにサラダ油を熱しこんがり焼いて取り出しておく。
 3. 生鮭は大き目ひと口大に切り、塩こしょうをふり、小麦粉をまぶしフライパンで焼く。
 4. フライパンに 2 を戻し入れ、1 をまぶして完成。
- ・ 大根うま煮
 1. 材料をひと口大に切り、フライパンで炒め、水、和風だし、砂糖を入れ、蓋をして 10 分煮る。
 2. しょう油も加えて更に煮て材料がやわらかくなったら蓋をはずし煮詰める。(前日までに作りやすい分量で煮ておく)
- ・ ブロッコリーのごま和え
 1. 白すりごま、しょう油、砂糖を合わせておく。
 2. ブロッコリーを塩ゆでし、1 で和える。

工夫点(アピールポイント)

- ・ はっきりくっきりわかりやすい食材と味つけで、冷めてもおいしく・・・と思って夫に作っています。
- ・ 水分が多い食材、調理法は使わないようにしています。
- ・ 3 品色々な味にし、野菜たくさん、彩りを考えました。
- ・ 道産食材は鮭、じゃが芋、とり肉、人参、大根、ブロッコリー、塩昆布、お米です。
- ・ 秋鮭のカレーやきは、カレー味で食欲UP。前日はしょう油バター味で晩ごはんに食べ、翌朝はカレー味にしました。うま煮は身近な食材、大根でいつもつくります。作り置きできるので数日使います。
- ・ ごはんの上に梅干、昆布、ごまは毎日の定番です。