

「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙（中・高校生の部）

弁当の名前

- ・素材の味を生かしたボリュームたっぷり弁当

献立名

- ・具がたっぷりごぼうの炊き込みごはん
- ・鮭のカリッとナッツマヨ炒め
- ・じゃがいもとベーコンのミルク煮
- ・ブロッコリーと桜エビの塩昆布和え
- ・ミニトマト

食材費（1人分あたり）

290円

材料（1人分）

- ・白米0.4合、鶏もも肉40g、ごぼう20g、人参20g、えのきだけ10g、おろし生姜小1/8、トウバンジャン小1/4、鶏ガラスープの素小1/2、
- ・生鮭70g、酒少々、アーモンド3g、塩・こしょう少々、マヨネーズ5g、ケチャップ3g、ヨーグルト3g、長ネギ10g、片栗粉適量、オリーブオイル適量
- ・ブロッコリー50g、塩昆布1.5g、桜えび ひとつまみ
- ・じゃがいも50g、ベーコン1/4枚、牛乳20cc、塩少々、乾燥パセリ適宜
- ・ミニトマト2個

出来上がり写真



作り方

- 1 といだ米に炊飯器の目盛りにあわせて水を入れ、生姜、トウバンジャン、スープの素を入れて混ぜて置く。一口大の肉、ささがきごぼう、太目の千切り人参、半分に切ってほぐしたえのきだけをのせて炊く。
- 2 一口大の鮭に塩・こしょう、酒をふりかけて置いておく。片栗粉をまぶしてフライパンにオリーブオイルをひいて焼く。斜めに切った長ネギも合わせて焼く。両面に焦げ目がついたら火を止めて手早くマヨネーズヨーグルトケチャップを混ぜたものを加えてさっと混ぜ合わせ、砕いたナッツを散らす。
- 3 茹でたての小房に分けたブロッコリーに昆布桜えびを混ぜる。乱切りのジャガイモと大き目の千切りのベーコンを鍋に入れ、水（適量）を加えて煮る。じゃがいもが柔らかくなったら牛乳を入れ、仕上げに塩少々を加えて牛乳の汁けがなくなるまで煮てパセリを散らす。

工夫点（アピールポイント）

- ・具がたっぷりでトウバンジャンのアクセントがきいて、冷めてもおいしい混ぜご飯です。
- ・素材の味を生かすため調味料より、ごぼう、昆布、桜えびやベーコン等の旨みを利用しました。
- ・乳製品も不足ないようにヨーグルトや、牛乳をかくし味としています。
- ・ごぼう、ブロッコリー、ナッツ等の食感の良いものも入っていて良く噛んで食べられるようにしました。
- ・具材を入れて煮るだけ、和えるだけの簡単なおかずも入っています。