

# どさんこお野菜たっぷり弁当

## 献立名

- ・ たもぎ茸の炊き込みごはん
- ・ ほっけと玉ねぎのチーズ焼き
- ・ しめじのベーコン巻き
- ・ 三色野菜の昆布和え
- ・ じゃがいものもちもち卵焼き



## 食材費（1人分あたり）

280 円

## 材料（1人分）

### ・ たもぎ茸の炊き込みごはん

米 1/2 合  
たもぎ茸 20g  
えのき茸 20g  
しょうゆ 小さじ 1/4  
枝豆 適量

### ・ ほっけと玉ねぎのチーズ焼き

ほっけ切り身 50g  
玉ねぎ 1/4 個 (30g)  
チーズ 10g  
みそ 小さじ 1/2  
みりん 小さじ 1/2

### ・ しめじのベーコン巻き

しめじ 30g  
ベーコン 1 枚 (15g)

### ・ 三色野菜の昆布和え

人参 20g  
小松菜 20g  
もやし 20g  
塩昆布 2g  
すりごま 適量  
かつおぶし 適量

### ・ じゃがいものもちもち卵焼き

じゃがいも 50g  
卵 1 個  
マヨネーズ 小さじ 1

## 作り方

### ・ たもぎ茸の炊き込みごはん

1. 研いだお米に通常通りに水を入れ、食べやすい大きさにしたたもぎ茸、えのき茸、しょうゆを加えて炊く。  
(たもぎ茸からだしが出て、とってもいい香りがします。)
2. 1 をお弁当箱に詰めたら、枝豆を散らす。

### ・ ほっけと玉ねぎのチーズ焼き

1. 大きめのアルミカップに、スライスした玉ねぎを入れ、みそとみりんを合わせてかける。(マドレーヌ用のカップがおすすめ)
2. 1 の上に切り身をのせ、チーズをのせてグリルで6~7分焼く。※

### ・ しめじのベーコン巻き

1. ベーコンを半分に切り、しめじを巻く。
2. ※と一緒にグリルで6~7分焼く。  
(ベーコンの合わせ目を下にすると、つまようじ等は不要です。)

### ・ 三色野菜の昆布和え

細切りにした人参、小松菜、もやしをいっぺんに茹で、水気を切って塩昆布、すりごま、かつおぶしと和える。

### ・ じゃがいものもちもち卵焼き

1. じゃがいもをすりおろし、卵、マヨネーズと混ぜる。  
(どろっとした生地になります。)
2. 油をひいて熱した卵焼き器に1を流し入れる。
3. 少し火が通ったら卵焼きの要領で巻く。(いっぺんに焼いてOK)

## 工夫点（アピールポイント）

1. 道産食材を活用できる！…道産野菜の代表じゃがいも、玉ねぎ、人参はもちろん、札幌でもたくさん作られている小松菜、北海道ならではのきのこ「たもぎ茸」など、道産食材をふんだんに使ったお弁当です。
2. 短時間で簡単に作れる！…ごはんはきのこ炊くだけ、チーズ焼きとベーコン巻きは1度に調理でき、卵焼きも繰り返し巻く必要がありません。昆布和えも前日に作り置きできるので、忙しい朝でもパッと作れます。
3. 材料はアレンジ自在！…ほっけの代わりに鮭やたら、小松菜の代わりにほうれん草、ベーコン巻きはピーマンやアスパラなど、季節や冷蔵庫の中身によってアレンジができます。今あるもので、おいしいお弁当を！手軽に！