

「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

・栄養満点弁当

出来上がり写真



献立名

- ・わかめとこんぶと白ごまのごはん
- ・とり肉の竜田あげ
- ・卵焼き
- ・皮付きポテト
- ・ふきのサンマ缶の炒め物
- ・人参・ブロッコリーの温サラダ

食材費（1人分あたり）

200円

材料（1人分）

- ・塩昆布、わかめ、白ごま
- ・とり肉、ショウガ、ニンニク、しょう油、砂糖、油
- ・卵、油、砂糖、塩、だしのもと、刻んだ長ネギ
- ・じゃがいも、油、刻んだパセリ
- ・ふきの水煮2本、ゴマ油、さんま水煮缶2切、めんつゆ少々
- ・人参1/8、ブロッコリー2片、かぼちゃ2片、塩

作り方

- 1 炊きあがったご飯に、塩昆布、わかめ、白ごまを入れて混ぜる。
- 2 とり肉を食べやすい大きさに切り、ショウガ、ニンニク、しょう油、砂糖で下味を付け、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 3 卵に砂糖、塩、だしのもとを入れてネギを混ぜて焼く。
- 4 じゃがいもは皮付きのまま油で揚げて、塩、パセリをふる。
- 5 ふきの水煮を4センチ位に切り、さんま水煮缶とゴマ油で炒める。火が通ったら、めんつゆで味付けする。
- 6 人参、かぼちゃ、ブロッコリーを塩を入れてゆでる。

工夫点（アピールポイント）

- ・見た目で食べたくなるようにいそどりに気をつけた。
- ・食べてもおいしく、色々な味を楽しめる。