

「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

ヘルシー弁当

出来上がり写真



献立名

- ・ ごはん
- ・ 鶏肉のみそつけ焼き
- ・ 海藻たまご焼き
- ・ ほうれん草としいたけゴマ炒め
- ・ さつまいもマーマレード

食材費（1人分あたり）

250 円

材料（1人分）

- ・ ごはん
ご飯
しらす
わかめ
塩
梅干し 1個
- ・ 鶏肉のみそつけ焼き
鶏肉 50g
赤・黄色ピーマン 1/4コ
みそ・砂糖・酒・みりん
各小さじ1/4
- ・ 海藻たまご焼き
たまご 1個
ひじき 適量
のり 適量
- ・ ほうれん草としいたけのゴマ炒め
ほうれん草 1/4束
しいたけ 1/4コ
ゴマ油 少量
白ごま 少々
- ・ さつまいもマーマレード
さつまいも（1/5本）
バター
マーマレード

作り方

- ・ ごはん
 1. ごはんにしらす、わかめ、塩を混ぜる。
 2. ごはんの上に梅干しをのつける。
- ・ 鶏肉のみそつけ焼き
 1. 鶏肉をひと口サイズに切り、みそ、砂糖、酒、みりんにつける。
 2. 赤・黄色ピーマンをひと口サイズに切る。
 3. 肉→赤・黄色ピーマンの順で炒める。
- 海藻たまご焼き
 1. といたたまごの中に水で戻したひじきを入れる。
 2. 1を焼き、卵をまくときにのりを入れる。
- ほうれん草としいたけのゴマ炒め
 1. ほうれん草を食べやすいサイズにざく切りで切る。
 2. しいたけは細く、うすく切る。
 3. ゴマ油で炒める。
 4. 白ゴマをかける。
- さつまいもマーマレード
 1. さつまいもを食べやすいサイズに切る。
 2. さつまいもをバターで焼く。
 3. 焼いたら火を止め、マーマレードと混ぜる。

工夫点（アピールポイント）

ごはんの梅干しは殺菌効果があると聞いたのでのせました。
鶏肉は調味料につけることで味をしみこませ、赤、黄色ピーマンで色とりどりにしました。赤、黄色ピーマンはうちでとれたものを使用しました。
たまご焼きにのりとひじきを入れることによって調味料を入れなくても簡単にできるようにしました。ほうれん草にしいたけを入れることで食感とヘルシーさを考えて作りました。さつまいもを少し焼いて、焼き終わったらマーマレードを入れるだけで5分以内でできるすごく簡単でおいしい料理ができるようにしました。