

「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

妹へのごほうび弁当

献立名

- ・しらすと小松菜のおにぎり
- ・野菜の黒酢いため
- ・たまご焼き
- ・アスパラベーコン
- ・きんぴらごぼう
- ・芋焼き
- ・トマト ・りんご

食材費（1人分あたり）

310 円

出来上がり写真



材料（1人分）

・しらすと小松菜のおにぎり

- ご飯 150 g
- しらす 5 g
- 小松菜 25 g
- しょうゆ 少々

・野菜の黒酢いため

- 鶏肉 15 g
- なすび 10 g
- にんじん 10 g
- ピーマン 5 g
- レンコン 10 g
- じゃが芋 20 g
- 黒酢・みりん・砂糖
- しょうゆ・リンゴ酢
- 片栗粉
- 油

・たまご焼き

- たまご 15 g
- ねぎ 少量
- しょうゆ 少々

砂糖

・アスパラベーコン

- アスパラ 5 g
- ベーコン 10 g

・きんぴらごぼう

- にんじん 5 g
- ごぼう 5 g
- ごま油 少々
- 砂糖 少々
- めんつゆ 少々

・芋焼き

- じゃがいも 20 g
- 枝豆 5 g
- ハム 5 g
- 片栗粉
- 塩

・こしょう

- ・トマト 20 g
- ・りんご 25 g

作り方

1. しらすと小松菜を軽くいため醤油で味付けをします。
2. 1とごはんを混ぜ合わせ食べやすい大きさににぎり海苔で巻きます。
3. 野菜と肉は一口大に切り軽く揚げ調味料を入れて一緒にいためます。
4. 水溶き片栗粉、入れ黒酢あんが野菜と肉にからまるように混ぜ合わせます。
5. たまごを醤油と砂糖で味付けをし、ねぎを入れて焼きます。
6. ゆでたアスパラを食べやすい大きさに切りベーコンでまいて焼きます。
7. にんじんとごぼうを千切りし、ごま油でいためます。
8. 千切りしたじゃがいも・ハムと枝豆を片栗粉でまぜ、塩・こしょうで味付けをします。
9. 8を弱火でじっくり焼きます。
10. トマトを水洗いしてりんごを切ります。
11. すべての具材を弁当箱につめて完成です。

1・2→しらすと小松菜のおにぎり 3・4→野菜の黒酢炒め
5→たまご焼き 6→アスパラベーコン 7→きんぴらごぼう
8・9→芋焼き

工夫点（アピールポイント）

妹へのごほうび弁当だったので、妹のすきなじゃがいもをたくさん使いました。

野菜の黒酢炒めはさめてもおいしいので弁当にピッタリです。野菜がニガテな人でも黒酢で味を付けることで食べやすくなり、野菜をたくさんとれる料理だと思います。肉も入っていて食べごたえがあります。芋焼きは彩りがよく食感も楽しんで食べることができます。りんごはより多くの栄養がとれるように皮付きのまま入れました。