

「札幌市お弁当プロジェクト」(一般の部)

弁当の名前

⑤ 北海道を味わう色どり弁当 ～秋から冬への移り変わり～

献立名

- ・ 十八穀ごはん
- ・ 秋鮭のちゃんちゃん焼き
- ・ ベーコンとほうれん草のソテー
- ・ 人参のたらこ和え
- ・ ブロッコリー
- ・ ミニトマト

食材費(1人分あたり)

250 円

材料(1人分)

- ・ 十八穀ごはん
- ・ 秋鮭のちゃんちゃん焼き
 - 秋鮭 30g(1切れ)
 - キャベツ 15g
 - 玉ねぎ 40g
 - しめじ 10g
 - じゃが芋 15g
 - 〈タレ〉
 - 味噌 大さじ 1/2
 - しょう油 大さじ 1/3
 - 砂糖 大さじ 1/3
 - みりん 大さじ 1/3
- ・ ベーコンとほうれん草のソテー
 - ベーコン 10g
 - ほうれん草 30g
 - 塩・こしょう 少々
- ・ 人参のたらこ和え
 - にんじん 15g
 - たらこ 3g
 - 酒 小さじ 1/2
 - みりん 小さじ 1/2
- ・ ブロッコリー 10g
- ・ ミニトマト 30g(2個)

出来上がり写真



作り方

- ・ 十八穀ごはん 白米に十八穀ごはんの素を入れて炊く。
- ・ ベーコンとほうれん草のソテー
 1. ベーコンを食べやすい大きさに切り、ほうれん草を5cm幅で切っておく。
 2. 熱したフライパンにベーコンを入れて炒め、焼き色がついたらほうれん草を入れて塩・こしょうを加えて炒める。
- ・ ブロッコリー
 1. ソテーを炒めている間にブロッコリー一切れに塩を一つまみ振り、2分ほど電子レンジにかける。
- ・ 秋鮭のちゃんちゃん焼き
 1. キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、しめじ、じゃが芋は食べやすい大きさに切っておく。じゃが芋は3分電子レンジにかけておく。
 2. その間に鮭一切れをフライパンに入れ、軽く焼き色がついてきたら切ったものを入れて炒める。
 3. 野菜に焼き色が付き始めたら合わせておいたタレをかけ、蓋をして8分程度蒸し焼きにする。
- ・ 人参のたらこ和え
 1. 人参の細切りを1分電子レンジにかけ、たらこを加えさらに20秒レンジにかけ、酒、みりんを合わせる。

工夫点(アピールポイント)

北海道にはおいしい食材が沢山あります。北海道に住んでいるのにそれらを食べないのは損です！さらに秋から冬にかけては鮭やほうれん草など旬なものや、甘くおいしくなるものが沢山出まわります。食材は旬な時が1番おいしくたべられます。今回は秋に旬な鮭、玉ねぎ、しめじ、じゃが芋(きたあかりを使用)、冬に旬なたらこ、冬の寒さで甘みが増すほうれん草、キャベツを使用しました。お弁当1つで北海道の旬を楽しめます！一見つくるのに時間がかかりそうですが、フライパンひとつとレンジだけで作れるので時間短縮になり、朝の忙しい時間でもこんなに豪華なお弁当ができます。かかった時間が25分と、とても手軽にできるのも魅力的です。ごはんには十八穀ごはんを使用し、食物繊維を増やしたり、155gもの野菜が入っていたりしているので健康的です。じゃが芋の皮をむかずそのまま使ったり、シンプルな味付けをしているので、素材感を楽しむことができます。