

# 「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

家庭菜園のエコ弁当

出来上がり写真



献立名

- ・ ごはん
- ・ 玉子焼き
- ・ ゴーヤチャンプル
- ・ 梅と大葉の肉巻き
- ・ オクラの鰹節和え

食材費（1人分あたり）

150 円

材料（1人分）

卵	2個
塩・こしょう	適量
牛乳	適量
ゴーヤ	1本
豚肉	4枚
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1/2
しょうゆ	適量
大葉	2枚
オクラ	2本
梅干し	1個
鰹節	適量

作り方

## ゴーヤチャンプルー

1. ゴーヤのわたを取ってうす切りにする。
2. 豚肉を食べやすい大きさに切り、卵は割りほぐす。
3. フライパンにごま油を入れ中火で肉を炒め、火が通ったらゴーヤを入れ炒める。
4. 酒・しょうゆ・塩こしょうで味付けする。
5. 卵約1個分を流しいれ、上下返すようにかからめて、完成！

## 梅と大葉の肉巻き

1. 豚肉に塩こしょうを振る
2. 上に大葉をのせ、さらにたたいた梅をのせて巻く。
3. 中火で火が通るまで焼く。
4. 完成！

## オクラの鰹節和え

1. オクラを塩もみして洗って軽くゆでる。
2. オクラを切って、しょうゆと鰹節で和える。
3. 完成！

## 玉子焼き

1. 残った卵で卵焼きを作り切り分ける。

工夫点（アピールポイント）

家で育てたトマト、ゴーヤ、オクラ、大葉を使ってお弁当をつくりました。

野菜をたくさん使ったので、とてもヘルシーなお弁当です。