

「札幌市お弁当プロジェクト」(一般市民の部)

弁当の名前

① 大人の食育弁当

- ・ ごはん+ひじきのふりかけ
- ・ 丸ごとさんまの甘酢ソテー
- ・ レッドムーンのゴマくるみ和え
- ・ 豆苗とまいたけの梅おかかサラダ
～昆布カップで二度おいしい～
- ・ ミニトマト

出来上がり写真



食材費(1人分あたり)

約 300 円

材料(1人分)

- ・ **ごはん**
米 75g+発芽玄米 10g
ひじきのふりかけ 2g
- ・ **まるごとさんまの甘酢ソテー**
さんま 1尾
玉ねぎ 40g
にんじん } 各 2g
ピーマン }
塩/こしょう 少々
<タレ>
酢 大さじ 1
砂糖 小さじ 2
しょうゆ } 各 小さじ 1
ケチャップ }
水 大さじ 2
- ・ **レッドムーンのゴマくるみ和え**
レッドムーン 50g
いりゴマ 大さじ 1/2
くるみ(2かけ) 6g
めんつゆ } 各 小さじ 1/2
砂糖 }
- ・ **豆苗とまいたけの梅おかかサラダ**
豆苗 30g
まいたけ 30g
昆布カップ 1個(おぼろ昆布のカップ)
梅 1/2個
かつおぶし ひとつまみ
塩(ゆでる時) 少々

作り方

- ・ **ごはん**
 1. 米をとぎ、にがり(2〜3滴)を入れてたく。
 2. たき上がったお弁当箱にごはんを盛り、ふりかけをかける。
- ・ **まるごとさんまの甘酢ソテー**
 1. さんまを3枚におろして半身を3等分にし、両面に塩こしょうをして片栗粉をまぶす。
 2. 玉ねぎはスライサーを使用しうすくスライス、にんじんとピーマンは千切りにしてそれぞれ電子レンジ600Wで30〜40秒加熱する。
 3. フライパンに米油を熱し、1.のさんまを両面焼く。(表面が少しこんがりするように焼く。)
 4. さんまが焼けたら混ぜあわせた「たれ」をフライパンに入れ、たれをからめる。
 5. 2.の玉ねぎの2/3をお弁当箱の底に入れ、その上にさんま、残りの玉ねぎ、ピーマン、にんじんの順にのせ、残ったたれを上からかける。
- ・ **レッドムーンのゴマくるみ和え**
 1. レッドムーンはきれいに洗って芽をとってから幅1.5cm幅の千切りにする。
 2. フライパンをあたため、レッドムーンと水大さじ2杯を入れ蒸し焼きにする。(水がなくなるまで)
 3. すりばちにいりゴマ、くるみを入れてする。細くなったらめんつゆと砂糖を入れ混ぜ合わせる。そこにレッドムーンを入れさらに混ぜ、カップを使用して盛りつける。
- ・ **豆苗とまいたけの梅おかかサラダ**
 1. 豆苗は1/2の長さに切り、まいたけは一口サイズにさく。
 2. フライパンでまいたけと豆苗をさっとゆでる。(まいたけ⇒豆苗の順。豆苗を入れたあと、塩を少々入れ緑色をあざやかにする。)
 3. 梅は種をとり、たたいておく。かつおぶしも一緒に混ぜあわせる。
 4. 2.と3.をまぜあわせてお弁当カップに昆布カップを重ね盛りつける

工夫点（アピールポイント）

1 お弁当で食育!!

大人の食育で大切なのは、自分に必要なものを自分で選びとる力を養うこと。その一歩としてこのお弁当では

①食材の味を楽しむ、味わう ②加工食品を上手に活用の2点に着目し考案。

①の工夫点：
・食材を丸ごと使用
・旬な食材を使用
・簡単な調理法と味つけで素材の味を活かす
・調味料もできるだけ自然なものを使用。

②の工夫点：
・加工品は食材が見える(わかる)ものを使用
・ふだん取りづらいものを加工食品で賢くとれる(ひじきのふりかけ、昆布カップ)
・簡単な調理法と味つけで素材の味を活かす
・調味料もできるだけ自然なものを使用。

2 食べやすさの追求 味はもちろん、食べ飽きしない工夫

- ・食べやすい、おいしい魚料理ということで旬のさんまを甘酢ソテーに。さんまだけでも野菜と一緒に楽しめる、二度おいしいを実現。
- ・梅おおかササラダは昆布カップに入れることで昆布あり、なしで二度楽しめる、二度おいしい。さらにお弁当は作ってから食べるまで時間があるのでその時間でサラダに昆布の旨味が加わることも期待できる!!
- ・食べ飽きを防止することで必要な量をしっかりと食べられるよう工夫。