

# 「札幌市お弁当プロジェクト」(一般市民の部)

弁当の名前

## ③ 秋のさんまくるくる弁当

出来上がり写真



献立名

- ・さんまのくるくる焼き
- ・キャベツと昆布の和えもの
- ・ピーマンとかつおの炒め物
- ・かぼちゃの茶巾絞り
- ・ごまとかつおのふりかけ

食材費(1人分あたり)

280 円

材料(1人分)

- ・ごはん 132g
- ・さんまのくるくる焼き
  - さんま 1/2尾
  - 大葉 2枚
  - 梅干 1個
  - 小麦粉 大さじ1
  - 酒 大さじ1/2
  - みりん 大さじ1/2
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - さとう 小さじ1
- ・キャベツと昆布の和えもの
  - キャベツ 1枚
  - 塩昆布 3g
  - ごま油 小さじ1/2
  - 塩 少々
- ・かぼちゃの茶巾絞り
  - かぼちゃ 50g
  - レーズン 2粒
  - しょうゆ 少々
  - さとう 少々
  - バター 少々
- ・ピーマンとかつおの炒めもの
  - ピーマン 1個
  - かつおぶし 小袋半パック
  - さとう 小さじ1/2
  - しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごまとかつおのふりかけ
  - かつおぶし 小袋1パック
  - ごま 12g
  - さとう 小さじ1
  - 酒 小さじ3
  - だしの素 小さじ2

作り方

### ・さんまのくるくる焼き

1. さんまは三枚におろし、大葉も巻き込みながら頭の方からくるくるまいて爪楊枝で止める。
2. 小麦粉を軽くまぶし、油をひいたフライパンで中火で焼く。
3. 梅干は包丁で細かく刻み、調味料と合わせる。混ぜたらたれをさんまにかけ、ふたをし弱火で2分蒸し焼きにする。

### ・キャベツと昆布の和えもの

1. キャベツはひと口大に切り、フライパンへ調味料と水(1/2カップ)を入れてフタをして強火にかけ2分蒸す。
2. 汁を切り、塩昆布と混ぜる。

### ・南瓜の茶巾絞り

1. かぼちゃはラップに包みレンジで2分加熱してつぶしたら、調味料と混ぜる。
2. レーズンをのせ、ラップでしぼる。

### ピーマンとかつおの炒めもの

1. ピーマンを細く切り、小鍋にピーマンと調味料、水(大さじ1/2)を入れ、中火にかけて火を通す。
2. かつおぶしを加え混ぜる。

### ・ごまとかつおのふりかけ

1. フライパンにごまとかつおぶしを入れ、乾いりする。
2. 調味料と混ぜ合わせる。

工夫点(アピールポイント)

さんまやかぼちゃといった秋の味覚をメインに使いました！さんまはメジャーな塩焼きやかば焼きではなく、くるくと巻いてかわいらしく、梅味でさっぱりとした物にしました。