

# 「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

地産地消弁当

出来上がり写真



献立名

- ・おからハンバーグ
- ・二色玉子焼き
- ・ブロッコリーのマヨがけ
- ・雑穀ご飯

食材費（1人分あたり）

241 円

材料（1人分）

米（十六穀）	70 g
豚挽肉	54 g
玉葱	10 g
人参	30 g
おから	24 g
ブロッコリー	25 g
カリフラワー	25 g
卵	60 g
ほうれん草	45 g

作り方

- 1 お米をといで炊飯器でたきます。
- 2 玉葱と人参をみじん切りにする。
- 3 湯をわかし、ブロッコリーとカリフラワーを小ふさにわけ、輪切りにした人参と一緒にゆでる。
- 4 人参と玉葱をいためて冷ます。
- 5 冷ましたものをボウルの中に入れ、その中に豚挽肉、卵、おからを入れ、よくこねる。
- 6 こねたものをハンバーグ状の形にして、フライパンで焼く。
- 7 二色卵焼きは、卵をわって溶き、フライパンでまず（1/2量）薄く卵を焼き、その上に（ゆでた）ほうれん草をのせ巻く。
- 8 そして残りの卵をのせて焼き、完成です。

工夫点（アピールポイント）

北海道の食材を使って作りました。