「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

北海道ぎゅっと！
鮭のミルクカレー弁当



献立名

1.とうきび枝豆バターごはん
2.秋鮭のヨーグルトカレーみそ焼き
3.青のりミルク卵焼き
4.じゃがブロッコリーのチーズおかか
5.かぼちゃとにんじんのレモンラペ
6.ミニトマト

材料・分量(1人分)

1.とうきび枝豆バターごはん
米(北海道産米)295g、
ゆでとうきび(北海道産)30g、
ゆで枝豆(むき実)20g、食塩不使用バター4g

2.秋鮭のヨーグルトカレーみそ焼き
生鮭(無塩・北海道産)90g、
無糖ヨーグルト12g、淡色みそ4g、
はちみつ2.5g、カレー粉0.6g、
なたね油4g

3.青のりミルク卵焼き
卵(北海道産)1個(正味60g)、牛乳6g、
青のり0.25g(ひとつまみ)、砂糖1.2g、
なたね油1.2g

4.じゃがブロッコリーのチーズおかか
じゃがいも(北海道産)55g、
ブロッコリー45g、粉チーズ6g、
かつお節1.2g

5.かぼちゃとにんじんのレモンラペ
かぼちゃ(北海道産)40g、
にんじん(北海道産)30g、
レモン果汁4g、穀物酢4g、はちみつ2.5g、
オリーブ油2.5g、干しぶどう6g

6.ミニトマト
ミニトマト40g(大きめ約2個)

作り方

○とうきび枝豆バターごはん
① ごはんを炊く。
② とうきびと枝豆は加熱し、水気を切る。
③ 熱いごはん295gにとうきび、枝豆、食塩不使用のバターを混ぜ、広げて冷ます。

○秋鮭のヨーグルトカレーみそ焼き
※卵焼きを焼いた後のフライパンを使用する
① ヨーグルト、みそ、はちみつ、カレー粉を混ぜる。水気を拭いた生鮭を２切に分けてから絡める。
② 卵焼きを焼いたフライパンを拭いて油を熱し、鮭を弱めの中火で焼く。ふたをして途中で返し、中心温度75℃以上で1分以上を目安に完全に火を通す。
③ 最後にふたを外し、表面の汁気をとばし、冷ます。

○青のりミルク卵焼き
① 卵、牛乳、青のり、砂糖を混ぜる。
② 薄く油を引いたフライパンで、中心までしっかり火を通しながら巻く。
③ 取り出して冷まし、食べやすく切る。

○じゃがブロッコリーのチーズおかか
① じゃがいもは1.5cm角、ブロッコリーは小房にする。
② じゃがいもに小さじ1の水を振り、600Wのレンジで約2分30秒加熱する。ブロッコリーを加え、さらに約1分20秒、火が通るまで加熱する。
③ 水気を切り、熱いうちに粉チーズとかつお節をまぶす。

○かぼちゃとにんじんのレモンラペ
① かぼちゃは薄切り、にんじんは細切りにし、耐熱容器で600W約2分、火が通るまで加熱する。
② レモン果汁、穀物酢、はちみつ、オリーブ油、干しぶどうを混ぜ、汁気を切って冷ます。

○ミニトマト
① 洗ってキッチンペーパーで水気を完全に拭く。

※全品完全に冷ます。1000mlの弁当箱の半分にごはん、残りを主菜1：副菜2の面積になるように詰める。食品同士はカップで仕切り、ふたをする。

工夫点(アピールポイント)

北海道産の米・秋鮭・とうきび・じゃがいも・かぼちゃ・にんじん・乳製品を一箱に集め、白、黄、緑、赤、橙の5色にしました。ごはんを1/2、主菜を1/6、副菜を2/6に詰めることで、主食：主菜：副菜＝3：1：2を見た目でも分かりやすくしています。電子レンジで副菜を同時進行し、卵焼きと鮭は同じフライパンで順に焼くため、洗い物が少なく、毎日でも作りやすい構成です。野菜等は260g。主菜にだけカレーみそのはっきりした味を付け、ほかは素材の甘みと香りを生かしています。