「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

道産食材の夏を乗り切る！
風味多彩弁当



献立名

1.ごはん
2.厚揚げ田楽
3.パプリカと玉ねぎのバター醤油炒め
4.梅だれ唐揚げ
5.ごま塩いんげん
6.りんご
7.付け合わせ

材料・分量(1人分)

1.ごはん
250g

2.厚揚げ田楽
厚揚げ1/4パック、みそ小さじ1、
砂糖小さじ1

3.パプリカと玉ねぎのバター醤油炒め
パプリカ1/4個、玉ねぎ1/4個、バター5g、
醤油少量

4.梅だれ唐揚げ
鶏もも肉50g、小麦粉適量、溶き卵1/2個分
梅干し1個、醤油少量、油適量

5.ごま塩いんげん
さやいんげん20g、ごま少々、塩少々、

6.りんご
りんご1/8個

7.付け合わせ
ミニトマト2個、パセリお好みで、
青しそお好みで

作り方

○厚揚げ田楽
① 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
② フライパンで厚揚げを焦げ目がつくまで焼く。
③ タレを作る。味噌と砂糖を混ぜる。
④ 厚揚げに焦げ目がついたらタレをからめて香ばしくなるまで焼く。

○パプリカと玉ねぎのバター醤油炒め
① パプリカと玉ねぎを3cm角に切る。
② フライパンにバターを入れ、パプリカと玉ねぎを加え、火が通るまで炒める。
③ 両面に焼き色がついたら醤油を加えて炒める。

○梅だれ唐揚げ
① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
② 溶き卵と小麦粉をつける。
③ フライパンに油をを少し浅めに入れ、中火で揚げ焼きにする。
④ 梅干しの種を取って細かく刻み、醤油を混ぜタレを作る。
⑤ 揚がったらタレをかける。

○ごま塩いんげん
① さやいんげんは筋を取って茹でる。
② ごまと塩少々をふる。

○りんご
① 8分の1に切り皮をむいて4等分にする。
② 塩水につけて色止めする。

工夫点(アピールポイント)

唐揚げに下味をつけないことで調理の手間を減らしたことと、普段弁当に入れる機会が少ない豆製品を使ったこと、そして飽きないように色々な味付けをしたところ。