「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

紫外線もこわくない！ビタミンCで爽やかバーベキュン♡弁当



献立名

1.鮭わかめご飯
2.BBQ風レモンバジルチキン
3.ハッセルバックポテト
4.だし巻きたまご（ハート型）
5.その他

材料・分量(1人分)

1.鮭わかめご飯
米1合、鮭フレーク20g、
わかめご飯のもと適量

2.BBQ風レモンバジルチキン
鶏モモ肉70ｇ、ズッキーニ1/8個、
ミニトマト1個、玉ねぎ1/8個、
レモン1/8個、乾燥バジル適量、
スパイスソルト適量、
オリーブオイル適量、
にんにくチューブ2cm分、

3.ハッセルバックポテト
じゃがいも(メークイン)1/2個、
ベーコン5cm分、チーズ1/4枚、
塩こしょう少々、オリーブオイル少量

4.だし巻きたまご
卵1個、水小さじ2、
てんさい糖小さじ2、顆粒だし小さじ1
しょうゆ少量

5.その他
キウイ1/6個、サンチュ1枚

作り方

○鮭わかめご飯
① ご飯を炊く。
② 鮭フレークとわかめご飯の素を混ぜる。
③ お弁当箱に斜めに敷き詰める。

○BBQ風レモンバジルチキン
① 鶏モモ肉を一口大に切り、チャック付きポリ袋に入れ、調味料を入れてもみ込み、30分置く。
② 鶏モモ肉を取り出し、フライパンで焼く。
③ アルミホイルに切った玉ねぎとズッキーニをのせ、オリーブオイルをかけ、トースターで焼く。
④ 肉と野菜を串に刺し、レモンを切って添える。

○ハッセルバックポテト
① じゃがいもの皮をむき、箸を下に置いて、切り落とさないように3mm幅に切り込みを入れる。
② 切り込みにチーズと刻んだベーコンを詰める。
③ 耐熱皿にのせ、レンジで5分加熱する。
④ オリーブオイルと塩こしょうをかけ、トースターで3分加熱して、盛り付ける。

○だし巻きたまご
① 卵をとき、調味料を混ぜフライパンで巻きながら焼く。
② 斜めに切ったものをハート型にして、盛り付ける。

工夫点(アピールポイント)

・ビタミンCを多くとり、夏でもさっぱり食べられるようにした。
・串に刺して食べやすくして、彩りも意識した。