「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

ビジュレベチ弁当



献立名

1.北海道産バターコーンごはん
2.採れたてナスとピーマン・さけの
　バター炒め
3.炭酸水入り卵焼き
4.ささげ豆とツナの和風ごま和え
5.ささげ豆とさつま揚げの煮物

材料・分量(1人分)

1.北海道産バターコーンごはん
温かいご飯180g、コーン缶大さじ2、
バター3g

2.採れたてナスとピーマン・さけのバター炒め
さけ2切れ、ナス1/2本、ピーマン1個、
片栗粉小さじ1、しょう油小さじ1、
バター5g

3.炭酸水入り卵焼き
卵1個、炭酸水少量、塩ひとつまみ
てんさい糖大さじ1

4.ささげ豆とツナの和風ごま和え
ささげ豆10g、ツナ15g、トマト20g
めんつゆ少々、すりごま少々

5.ささげ豆とさつま揚げの煮物
ささげ豆2〜3本、さつま揚げ1/2枚、
水大さじ2、めんつゆ小さじ1、
砂糖ひとつまみ

作り方

○北海道産バターコーンごはん
① ボウルに温かいご飯、水気を切ったコーン、バターを入れ、バターが溶けるまでサッと混ぜ合わせる。

○採れたてナスとピーマン・さけのバター炒め
① さけは一口大に切り、片栗粉をまぶす。
② ナスとピーマンは一口大に切る。
③ フライパンにバターを熱し、さけと②をを両面こんがり焼く。

○炭酸水入り卵焼き
① ボウルに卵1個、てんさい糖、塩を入れてよく混ぜる。
② 炭酸水を入れて、卵焼き器に油を引き、2回に分けて流しながら焼く。

○ささげ豆とツナの和風ごま和え
① ささげ豆を2cmに切り、レンジで40秒加熱する。
② 水気を切り、ツナ、めんつゆ、すりごま、トマトを加えて混ぜる。

○ささげ豆とさつま揚げの煮物
① ささげ豆は3cmの長さに切り、さつま揚げは一口大に切る。
② 小鍋に水、めんつゆ、砂糖を入れて煮立て、①を入れ弱火で3分煮る。
③ 煮汁が少なくなったら火を止める。

工夫点(アピールポイント)

親せきの家で採れた野菜と北海道の食材を使い、思春期の肌に良い栄養を考えました。