「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

満足感たっぷり弁当



献立名

1.五目ご飯
2.からあげ
3.チーズブロッコリー
4.トマト
5.ゆでたまご
6.シャインマスカット

材料・分量(1人分)

1.五目ご飯
ごはん200g、にんじん1/2本、しいたけ50g
油揚げ15g、しめじ50g、枝豆15g、
酒小さじ1、みりん小さじ1、砂糖小さじ1、
しょうゆ小さじ1

2.からあげ
鶏もも肉50g、しょうゆ大さじ1/2、
酒大さじ1/2、塩こしょう少々、
すりおろしにんにく小さじ1/2、
片栗粉5g、薄力粉5g

3.チーズブロッコリー
チーズひとつまみ、ブロッコリー3房、
塩こしょう少々

4.トマト
ミニトマト2個

5.ゆでたまご
卵1個

6.シャインマスカット
シャインマスカット4個

作り方

○五目ご飯
① にんじんを半月切り、しいたけをうす切り、分けたしめじ、短冊切りの油揚げをフライパンに入れ、中火で3分いためる。
② 酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れ、さらに中火で2分いためる。
③ ごはん、枝豆を入れて混ぜる。

○からあげ
① 鶏もも肉を一口大に切り、袋にしょうゆ、酒、にんにく、塩こしょうを入れて揉みこむ。
② ボウルに片栗粉と薄力粉を入れて混ぜ合わせ、①にまぶす。
③ 160度の油で5分、200度で3分揚げて油を切る。

○チーズブロッコリー
① ブロッコリーにチーズをのせ、塩こしょうをふる。
② 600Wのレンジで1分加熱する。

○ゆでたまご
① 水を沸とうさせる。
② 卵を入れて好きな時間ゆでる。
③ とり出し、からをむく。

工夫点(アピールポイント)

きのこを使ったり、からあげに片栗粉と薄力粉を使ったりすることで、食感を強くし、かむ回数を増やし満足感が高くなるようにした。