「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

打倒！熱中症弁当



献立名

1.梅しそごはん
2.ほうれん草のおひたし
3.卵焼き
4.鶏むね肉の塩レモン焼き
5.ミニトマト
6.メロン

材料・分量(1人分)

1.梅しそごはん
ごはん150g、梅干し1個、大葉2枚、
白ごま小さじ1

2.ほうれん草のおひたし
ほうれん草1/2株、しょうゆ小さじ1、
かつお節適量、

3.卵焼き
卵1個、砂糖小さじ1、塩少々
マヨネーズ小さじ1、油適量

4.鶏むね肉の塩レモン焼き
鶏むね肉100g、塩小さじ1/2、
レモン汁小さじ1、こしょう少々、
酒小さじ1、油小さじ1

5.ミニトマト

6.メロン

作り方

○**梅しそごはん**
① 炊いたごはんに梅干し、大葉、ごまを混ぜる。
② 完全に冷めたら弁当箱に入れる。

○**ほうれん草のおひたし**
① ほうれん草をゆで、1口サイズに切る。
② しょうゆとかつお節を混ぜる。

○**卵焼き**
① 卵を溶いて、砂糖、塩、マヨネーズを加えて混ぜる。
② フライパンで焼く。

○**鶏むね肉の塩レモン焼き**
① 鶏肉を一口大に切って、塩、レモン汁、こしょう、酒をもみ込み、10分置く。
② フライパンに油を入れて、中火で焼く。

工夫点(アピールポイント)

梅や塩を使って塩分を補給できるようにしました。また、梅、しそ、レモンの酸味で暑い日でも食べやすくし、汁気を少なくして食中毒予防にも気をつけました。