「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

「好き」がつまった彩り弁当



献立名

1.北海道とうもろこしのひじきご飯
2.りんご照り焼きチキン
3.かぼちゃとブロッコリーのごま和え
4.さつまいもときのこの甘酢炒め
5.紫キャベツとにんじんの甘酢和え

材料・分量(1人分)

1.北海道とうもろこしのひじきご飯
ごはん200g、北海道とうもろこし35g
枝豆10g、乾燥ひじき1g、にんじん5g
黒ごま3g、醤油小さじ1/4

2.りんご照り焼きチキン
鶏もも肉90g、片栗粉3g、りんご15g、
醤油小さじ1/2、みりん小さじ1/2、
酒小さじ1/2、しょうが少々、
白ごま2g、油小さじ1弱

3.かぼちゃとブロッコリーのごま和え
かぼちゃ35g、ブロッコリー35g、
すりごま2g、醤油小さじ1/4

4.さつまいもときのこの甘酢炒め
さつまいも35g、しめじ20g、エリンギ15g
酢小さじ1、砂糖小さじ1/2、
醤油小さじ1/4

5.紫キャベツとにんじんの甘酢和え
紫キャベツ25g、にんじん10g、酢小さじ1
砂糖小さじ1/2

作り方

○北海道とうもろこしのひじきご飯
① ひじきを水で戻す。細切りにしたにんじんと醤油と一緒に煮て、水分を飛ばす。
② 温かいごはんに①、とうもろこし、枝豆を加えて混ぜ合わせる。
③ 最後に黒ごまを加える。

○りんご照り焼きチキン
① 鶏肉を一口大に切り、水分を拭き取って片栗粉をまぶす。
② フライパンに油を熱し、鶏肉の両面を焼く。
③ すりおろしたりんご、醤油、みりん、酒、しょうがを加えて煮絡め、仕上げに白ごまを振る。

○かぼちゃとブロッコリーのごま和え
① かぼちゃとブロッコリーを食べやすい大きさに切り、電子レンジなどで加熱する。
② すりごまと醤油を混ぜ合わせ、加熱した野菜と和える。

○さつまいもときのこの甘酢炒め
① さつまいもを5〜7mmの厚さに切り、電子レンジで少し柔らかくなるまで加熱する。
② フライパンでさつまいも、しめじ、エリンギを一緒に炒める。
③ 酢、砂糖、醤油を加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。

○紫キャベツとにんじんの甘酢和え
① 紫キャベツとにんじんを千切りにする。
② 酢、砂糖を加え、味をなじませる。

工夫点(アピールポイント)

赤、黄、緑、紫など、いろいろな色の食材を使って彩りを工夫することで、味がおいしいのはもちろん、目で見ても楽しいお弁当にしました。自分の好きなものを入れながら、栄養バランス、薄味、彩りのすべてを考えたお弁当にしました。