「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

まるごとピーマンの肉巻き弁当



献立名

1.わかめご飯
2.丸ごとピーマンの肉巻き
3.小松菜のきんぴら
4.ハムエッグ
5.ちくわのハムチーズ巻き
6.お花のハム
7.ミニトマト

材料・分量(1人分)

1.わかめご飯
ごはん200g、わかめふりかけ大さじ1
しば漬け適量

2.丸ごとピーマンの肉巻き
ピーマン2個、豚薄切り肉 2枚、
塩少々、こしょう少々

3.小松菜のきんぴら
小松菜1束、ちくわ1本、人参20g、
砂糖小さじ1、みりん小さじ1、
しょう油小さじ1、
顆粒だし小さじ1/2、ごま適量

4.ハムエッグ
たまご1個、ハム2枚、塩少々、
こしょう少々

5.ちくわのハムチーズ巻き
ちくわ1本、ハム1枚、
スライスチーズ1枚、大葉1枚

6.お花のハム
ハム1枚

7.ミニトマト
ミニトマト1個

作り方

○わかめご飯
① ごはんにふりかけを入れて混ぜる。
② しば漬けを添える。

○丸ごとピーマンの肉巻き
① ピーマンを軽くつぶす。
② 塩こしょうを振った豚肉にピーマンをのせてくるくるときつめに巻く。
③ 全体に焼き色がつくまで転がしながら焼いてから、ふたをして数分蒸し焼きにする。

○小松菜のきんぴら
① 小松菜は3cm幅、人参は千切り、ちくわは斜め薄切りする。
② ①をごま油で炒め、調味料を回し入れ、煮絡める。

○ハムエッグ
① 耐熱容器にハムを2枚を重ねる。
② 卵を割り入れ、黄身につまようじで穴をあける。
③ 塩こしょうを適量振り、ふんわりラップをかけてして電子レンジで1分30秒加熱する。

○ちくわのハムチーズ巻き
① ちくわは縦に切り込みを入れて広げる。
② ハム、スライスチーズ、大葉をのせ、縦に巻く。
③ 巻き終わりを、ピンで止める。
④ 弁当箱の大きさに合わせて切る。

○お花のハム
① ハムは半分に折り、輪の方に切れ込みを入れる。
② 端からくるくると巻く。

○ミニトマト
① 洗う。

工夫点(アピールポイント)

おかずは、食べやすさ考えながら作っています。美味しそうに見えるよう彩りを考えながら作りました。