「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

忙しい朝でも安心‼
焼き魚弁当



献立名

1.焼きホッケ
2.とうもろこしと塩昆布ご飯
3.キュウリと鶏ムネ肉の棒々鶏
4.にんじんしりしり
5.きのこのねぎ塩炒め（カレー味）
6.小松菜のおひたし
7.ミニトマト
8.かぼちゃとチーズのミルク煮

材料・分量(1人分)

1.焼きホッケ
ホッケ干物60g

2.とうもろこしと塩昆布ご飯
とうもろこし（道産）30g、
塩昆布1つまみ、米0.7合、酒少々

3.キュウリと鶏ムネ肉の棒々鶏
キュウリ1/3本、鶏ムネ肉40g、
酒小さじ1、酢小さじ1、すりごま小さじ1、
みそ小さじ1/6、ごま油少々、豆板醤少々、
にんにくすり下ろし少々

4.にんじんしりしり
にんじん1/6本、ごま油小さじ1/2、
酒小さじ1/2、みりん小さじ1/2、
白だし小さじ1/3、醤油小さじ1/3、
砂糖小さじ1/3、白ゴマ適量

5.きのこのねぎ塩炒め（カレー味）
しめじ50g、ねぎ20g、
中華スープの素5g、醤油少々、
ごま油少々、カレー粉ひとつまみ

6.小松菜のおひたし
小松菜1/2株、かつおぶし1つまみ

7.ミニトマト
1個

8.かぼちゃとチーズのミルク煮
かぼちゃ（道産）30g、牛乳10cc、
バター2g、塩ひとつまみ、
パルメザンチーズ小さじ1/2

作り方

○焼きホッケ
① グリルで焼く。

○とうもろこしと塩昆布ご飯
① 炊飯器に、米、とうもろこし、酒を入れて炊く。
② 炊けたら、塩昆布を混ぜ込む。

○キュウリと鶏ムネ肉の棒々鶏
① キュウリを千切り、火を通した鶏ムネ肉を1口大にさく。
② 調味料を加えてあえる。

○にんじんしりしり
① 千切りにしたにんじんをしんなりするまでごま油で炒める。
② 調味料を加え更に炒める。
③ 火を止めて、白ゴマをあえる。

○きのこのねぎ塩炒め（カレー味）
① しめじは１つずつちぎり、ねぎは小口切りにする。
② 調味料を加えて炒める。

○小松菜のおひたし
① 小松菜をさっとゆでる。
② 水を切ってかつおぶしをのせる。

○ミニトマト
① そえる

○かぼちゃとチーズのミルク煮
① 1口大に切ったかぼちゃを牛乳で煮ながらつぶす。
② 水気がなくなりなめらかになったら、バター、塩、パルメザンチーズを入れ火を止めて混ぜる。

工夫点(アピールポイント)
8品中半分を作り置きできるようにして、朝は魚を焼いてあとは詰めるだけ！来年からは毎日弁当なので、手軽に毎日作れるバランスの良い献立を目指して考えました。来年から作ります‼