「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

地球と家族の体に優しい！
まるごとSDGｓ弁当！



献立名

1.皮ごとの野菜のドライカレー
2.ブロッコリーの茎のきんぴら
3.紫キャベツのマリネ

材料・分量(1人分)

1.皮ごと野菜のドライカレー
道産人参20g、道産大根20g、
道産ブロッコリー30g、
道産ひき肉30g
カレーパウダー　小さじ1
道産トマト半分、
道産きのこ1/3房、
塩こしょう少々、
ゆで卵1個

2.ブロッコリーの茎のきんぴら
道産ブロッコリー(茎)30g、
醤油少々（いつもの半分量）、
かつお節適量、ごま油適量

3.紫キャベツのマリネ
紫キャベツ30g、塩適量、レモン汁適量

作り方

○皮ごと野菜のドライカレー
① 人参、大根の皮、ブロッコリーの芯などを細かくみじん切りにして、ひき肉といっしょに炒める。
② カレーパウダーや塩こしょうを減らしたかわりに、トマトときのこ細かく刻んで加え、トマトの酸味ときのこのうま味をプラスッ！
③ 卵をゆで、ゆで卵を作る。

○ブロッコリーの茎のきんぴら
① ブロッコリーの茎を細切りにしてきんぴらに！
② 醤油の量はいつもの半分にし、仕上げに「かつおぶし」「ごま油」を混ぜる。

○紫キャベツのマリネ
① 紫キャベツをせん切りにし、塩もみする。（塩もみする際の塩をへらす）
② レモン汁の酸味をメインに味つけする。

工夫点(アピールポイント)

普段は捨てる野菜の皮や芯をドライカレーやきんぴらにして、食品ロスを減らしました。減塩にも挑戦しました。