「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

北海道の彩り、
鮭と野菜のわくわく弁当



献立名

1.鮭とコーンの彩り混ぜご飯
2.北海道産鮭のやさしい照り焼き
3.花型だし巻き卵
4.ブロッコリーと枝豆のごま和え
5.にんじんとれんこんのきんぴら
6.さつまいものレモン煮
7.ミニトマト

材料・分量(1人分)

1.鮭とコーンの彩り混ぜご飯
ごはん260g、北海道産鮭25g、
北海道産スイートコーン20g、
枝豆25g、白ごま1g、
しょうゆ少々

2.北海道産鮭のやさしい照り焼き
鮭(北海道産)50g、サラダ油適量、
しょうゆ適量、みりん適量、砂糖適量

3.花型だし巻き卵
卵40g、だし汁5g、しょうゆ少々
ハム少々、サラダ油少々

4.ブロッコリーと枝豆のごま和え
ブロッコリー35g、枝豆5g、
すりごま2g、しょうゆ少々

5.にんじんとれんこんのきんぴら
にんじん30g、れんこん25g、
ごま油適量、しょうゆ少々、みりん少々g

6.さつまいものレモン煮
さつまいも40g、砂糖少々、レモン汁2g

7.ミニトマト
ミニトマト30g

作り方

○鮭とコーンの彩り混ぜご飯
① 北海道産鮭を焼き、骨と皮を取り除いて細かくほぐす。
② ごはんに鮭、コーン、枝豆、白ごまを混ぜる。
③ しょうゆを少し加えて味をととのえる。
④ お弁当箱の約1/2に詰める。

○鮭のやさしい照り焼き
① 鮭を食べやすい大きさに切る。
② フライパンに少量の油を引き、鮭を焼く。
③ しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜて加え、軽く煮詰める。

○花型だし巻き卵
① 卵、だし汁、しょうゆを混ぜる。
② フライパンで薄く焼いて巻く。
③ 冷ましてから花型に整える。

○ブロッコリーと枝豆のごま和え
① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り分けてゆでる。
② 枝豆を加え、すりごまと少量のしょうゆで和える。

○にんじんとれんこんのきんぴら
① にんじん、れんこんを薄く切る。
② ①をごま油で炒める。
③ しょうゆ、みりんを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

○さつまいものレモン煮
① さつまいもを一口サイズに切る。
② 水、砂糖、レモン汁でやわらなくなるまで煮る。
③ 汁気を切って冷ます。

工夫点(アピールポイント)

北海道の花畑をイメージし、赤、黄、緑、オレンジなど5色以上の食材を使って、華やかに仕上げました。にんじんや卵を花の形にすることで、ふたを開けたときに楽しめる見た目にしました。