「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

睡眠弁当
～良質な睡眠をとるために～



献立名

1.梅としめじ香る和風混ぜご飯
2.豚肉のしょうが焼き
3.ブロッコリーのチーズおかか和え
4.ほうれん草のごまポン酢和え
5.卵焼き
6.ミニトマト
7.ゴールデンキウイとパイン

材料・分量(1人分)

1.梅としめじ香る和風混ぜご飯
炊いたごはん200g、しめじ40g、
梅干し(小梅)15g、青じそ3枚、
白ごま小さじ1、酒小さじ1、
しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1

2.豚肉のしょうが焼き
豚もも肉40g、玉ねぎ20g、
小麦粉小さじ1/3、塩こしょう少々、
きざみ生姜小さじ1、しょうゆ小さじ1、
みりん小さじ1/2、酒小さじ1/2、
砂糖小さじ1/2、サラダ油小さじ1/3

3.ブロッコリーのチーズおかか和え
ブロッコリー(小房2～3房)35g、塩少々、
かつお節1g、しょうゆ小さじ1、
オリーブオイル小さじ1、
スライスチーズ1枚

4.ほうれん草のごまポン酢和え
ほうれん草50g、
にんじん25g(20g＋飾り5g)
白すりごま小さじ2、ポン酢小さじ2、
しょうゆ小さじ2

5.卵焼き
卵Mサイズ3/4個、白だし小さじ1/2、
水小さじ1、油小さじ1/3

6.ミニトマト
ミニトマト3個

7.ゴールデンキウイとパイン
ゴールデンキウイ1/2個、パイン50g、
レモン汁小さじ2

作り方

○梅としめじ香る和風混ぜご飯
① しめじの石づきを切り落としてほぐし、フライパンに入れ、酒、みりん、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで弱火で炒り煮にする。
② 梅干しは種を取って、みじん切りにする。
③ 青じその軸を切り、千切りにする。
④ ①、②と白ごまを加えて切るように混ぜ、青じそをのせる。

○豚肉のしょうが焼き
① 豚もも肉に塩こしょうを軽く振り、小麦粉を肉の表面に薄くまぶす。
② しょうゆ、みりん、酒、砂糖を混ぜておく。
③ フライパンに油をひき、中火で熱し、薄切りにした玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
④ ③に生姜と豚もも肉を加え、肉の色が変わるまで炒め、②を回し入れ、タレが全体にからんだら火をとめる。

○ブロッコリーのチーズおかか和え
① ブロッコリーを塩を入れたお湯でゆで、火が通ったら水気を切り、温かいうちに、小さじ１のオリーブオイルをからめ、ちぎったスライチーズを加え、余熱で少し溶かす。
② しょうゆとかつお節を加えて全体をさっと和える。

○ほうれん草のごまポン酢和え
① ほうれん草はゆでて水にさらし、水気をしっかり絞り、長さ3cmに切る。
② にんじんは20gを細切りに、5gを花の形に切りゆでて、花形以外は水気を絞る。花形はさます。
③ ①、②に白すりごま、ポン酢、しょうゆを加えて和える。

○卵焼き
① ボウルに卵、白だし、水を入れてよく混ぜる。
② 油をひいて中火で熱する。（小さめのフライパン）
③ 数回に分けて流し込み、まきながら焼く。
④ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。

○ミニトマト
① へたをとり、水で洗い、水気をとる。

○ゴールデンキウイとパイン
① 皮をむき、食べやすい大きさに切り、レモン汁を軽く和える。

工夫点(アピールポイント)
朝起きたら疲れている、熟睡感がないという悩みからこの睡眠弁当を考えました。睡眠の質を高めてくれる食材を多く使い、最後まで飽きずに、おいしく食べられるように色々な味や、食感も楽しめるように作りました。