「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

ありがとう弁当
～北海道「あ」のつく10のまちをリスペクトして～



献立名

1.まいたけの旨みごはん
（赤平市のお米×愛別町の舞茸）
2.豚肉とアスパラの生姜焼き
（旭川市の豚肉、アスパラ）
3.チーズ入り卵焼き
（安平町のチーズ）
4.アサリとフキの炒め煮
（足寄町のフキ×厚岸町のアサリ）
5.長芋の磯部焼き
（網走市の長芋）
6.うずら卵・ミニトマト・ハスカップゼリー
（芦別市のうずらの卵×赤井川村のミニトマト×厚真町のハスカップ）

材料・分量(1人分)

1.まいたけの旨みごはん
米240g、舞茸30g、酒小さじ1、
みりん小さじ1/2、醤油小さじ1/2、
和風だしの素少々

2.豚肉とアスパラの生姜焼き
豚ロース肉100g、アスパラ2本、
玉ねぎ1/4個、サラダ油小さじ1、
おろし生姜小さじ1、醤油小さじ1/2、
酒小さじ1、みりん小さじ1、
レモン汁小さじ1/2

3.チーズ入り卵焼き
卵1個、プロセスチーズ10g、
サラダ油少々、砂糖ひとつまみ、
牛乳小さじ1

4.アサリとフキの炒め煮
フキ40g、
アサリのむき身15g、人参10g、
ごま油小さじ1/2、酒小さじ1、
みりん小さじ1/2、醤油小さじ1/2、
すりごま小さじ1/2

5.長芋の磯部焼き
長芋30g、焼き海苔適量、
サラダ油少々、醤油2～3滴

6.うずら卵・ミニトマト・ハスカップゼリー
うずらの卵(ゆで)1個、
めんつゆ適量、
ミニトマト2個、
ハスカップゼリー1個

作り方

○まいたけの旨みごはん
① 炊飯器に米、細かく刻んだ舞茸を入れ、少し少なめの水をセットした後に混ぜ合わせた調味料を回し入れて炊く。

○豚肉とアスパラの生姜焼き
① フライパンにサラダ油を熱し、スライスした玉ねぎ、5cmの長さに切ったアスパラ、豚肉を炒める。おろし生姜と調味料を合わせたタレで炒め合わせ、仕上げにレモン汁を絞る。

○チーズ入り卵焼き
① 卵を溶き、砂糖ひとつまみと牛乳を加える。
② 卵焼き器で焼く際、真ん中に細長く切ったチーズを巻き込んで焼き上げる。

○アサリとフキの炒め煮
① 5cmの長さに切ったフキと細切りにした人参、アサリをごま油で炒める。酒、みりん、しょうゆでサッと煮絡め、仕上げにすりごまを振る。

○長芋の磯部焼き
① 長芋を1cm厚さの輪切りにし、海苔を巻いてフライパンで両面香ばしく焼き、しょうゆを少し垂らす。

○うずら卵・ミニトマト・ハスカップゼリー
① ゆでたうずら卵をめんつゆに漬けておく。

工夫点(アピールポイント)

北海道には「あ」のつくまちがちょうど10あり、「ありが10(とう)」と読めます。おいしいものを届けてくれる多くの人々に感謝の気持ちが伝わるよう、そのまちの特産物を調べて北海道産食材で再現し、お弁当の中に結集させました。