「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

太陽とハーブを味わう
旅する夏の地中海弁当



献立名

1.レモンとオリーブオイルのとうきびごはん
2.真ホッケのハーブパン粉焼き
3.ローズマリーポテト
4.ミニトマトのベーコン巻き
5.ブロッコリーのピリ辛ハーブソテー
6.キウイ

材料・分量(1人分)

1.レモンとオリーブオイルのとうきびごはん
米0.5合、とうもろこし(道産)1/2本、
水適量、オリーブオイル小さじ1
塩小さじ1/2、レモン果汁小さじ1、
黒こしょう適量

2.真ホッケのハーブパン粉焼き
真ホッケ切り身(道産)1枚、塩少々、
黒こしょう少々、マヨネーズ小さじ1、
オリーブオイル小さじ1～2
【ハーブパン粉】
パン粉大さじ2～3、
ハーブソルト小さじ1/4、乾燥パセリ少々、
ガーリックパウダー少々

3.ローズマリーポテト
じゃがいも(道産)1個、
乾燥ローズマリー小さじ1/2、
にんにく1/2かけ、オリーブオイル大さじ1、
塩こしょう適量

4.ミニトマトのベーコン巻き
ベーコン2枚、ミニトマト(道産)4個、
塩こしょう適量

5.ブロッコリーのピリ辛ハーブソテー
ブロッコリー(道産)1/2株、
にんにく1/2かけ、赤唐辛子1/3本、
オリーブオイル大さじ1、塩こしょう少々、
乾燥ハーブ小さじ1/2、水大さじ1

6.キウイ
キウイ1/2玉

作り方

○レモンとオリーブオイルのとうきびごはん
① 研いだお米、とうもろこしの実と芯、水、オリーブオイル、塩を入れ炊飯する。
② 炊き上がったら芯を取り除き、レモン果汁を回し入れ全体をさっくり混ぜ、黒こしょうを振る。

○真ホッケのハーブパン粉焼き
① ホッケの骨を取り除き、表面の水分をキッチンペーパーで拭き取る。
② ホッケの両面に塩こしょうを軽く振り、表面にマヨネーズを薄く塗り広げる。
③ ボウルにハーブパン粉の材料を混ぜ合わせ、②のホッケにまぶす。
④ ③のホッケにオリーブオイルを回しかけオーブンで火が通るまで焼く。

○ローズマリーポテト
① じゃがいもを1cm角に切り、水にさっとさらし、水気を完全に切る。
② フライパンにオリーブオイルとじゃがいもを入れ、全体に油をからめ、フタをして弱火で3～4分蒸し焼きにする。
③ じゃがいもに火が通ったらフタを外し、にんにくとローズマリーを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。
④ 全体を混ぜ合わせ、中火で表面がカリッとするまで1～2分炒め、塩こしょうで味をととのえる。

○ミニトマトのベーコン巻き
① ベーコンを縦半分に切り、ミニトマトを巻き、爪ようじでとめる。
② 塩こしょうを振り、オーブンで5分加熱する。

○ブロッコリーのピリ辛ハーブソテー
① ブロッコリーを小房に分けて水で洗う。
② フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火で熱する。
③ 香りが出たら、ブロッコリーと水（大さじ1）を入れる。
④ フタをして中火で3分蒸し焼きにする。
⑤ フタを取り、水気を飛ばしながら香ばしく炒める。
⑥ 塩こしょうと乾燥ハーブを振って、全体を混ぜ合わせる。

工夫点(アピールポイント)

色どりがかたよらないように、使う食材を考えた。味はもちろん、見た目も美味しそうにバランス良く考えた。家の庭のハーブを使った。