「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

梅しそでさっぱり！
夏の元気弁当



献立名

1.とり肉と梅ぼしの混ぜご飯
2.ウインナー
3.ブロッコリー
4.ミニトマト
5.なすの煮びたし
6.梅しそ卵焼き
7.きんぴらごぼう(冷凍)

材料・分量(1人分)

1.とり肉と梅ぼしの混ぜご飯
（作りやすい分量）
米0.5合、とりむね肉1枚、梅ぼし3個、
長ねぎ1本、しょうが1個、
料理酒大さじ2、塩小さじ1、
ちりめん（お好み）、ごま適量

2.ウインナー
ウインナー1本

3.ブロッコリー
ブロッコリー２房

4.ミニトマト
1個

5.なすの煮びたし（作りやすい分量）
なす3本、だし汁100ml、
しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、
砂糖小さじ1

6.梅しそ卵焼き
卵2個、しそ3枚、梅ぼし2個、
水大さじ1

7.きんぴらごぼう（冷凍）
少々

作り方

○とり肉と梅ぼしの混ぜご飯
① 長ねぎの緑の部分を2等分したもの、しょうがのうす切り、皮を取り除いたとり肉と料理酒、塩をなべに入れて沸とうさせる。
② 沸とうしたら、ふたをして火をとめて、ゆで汁が人肌くらいになるまでおいておく。人肌くらいになったら、とり肉を手でさく。
③ 梅ぼし、ちりめん、ごま、炊き上がったご飯を混ぜる。

○なすの煮びたし
① なすを縦半分に切り、皮に浅く切りめを入れて一口大に切る。
② フライパンにサラダ油を熱し、皮面から焼く。くったりしたら裏返し、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて3分ほど煮る。そのまま冷まして味をなじませる。

○梅しそ卵焼き
① しそは細切りにする。ボウルにしそ、卵、梅ぼし、水をいれてときほぐす。
③ フライパンにサラダ油を熱し、卵焼きを焼く。

工夫点(アピールポイント)

混ぜご飯には梅、卵焼きには梅としそを入れてさっぱりさせました。