「札幌市お弁当プロジェクト」応募用紙

お弁当の名前

まごわやさしい弁当



献立名

1.大豆と枝豆ご飯
2.鮭のちゃんちゃん焼き
3.さつまいもと厚揚げのうまダレ炒め
4.やみつきエリンギ

材料・分量(1人分)

1.大豆と枝豆ご飯（作りやすい分量）
大豆水煮30粒、枝豆30粒、
塩昆布ひとつまみ、発芽玄米1合

2.鮭のちゃんちゃん焼き
（作りやすい分量）
鮭一切れ、赤ピーマン1/4、
オレンジピーマン1/4、キャベツ100g、
コーン缶1缶、バター5g、みそ大さじ1、
酒大さじ1、砂糖小さじ1と1/2、
みりん小さじ1と1/2

3.さつまいもと厚揚げのうまダレ炒め
（作りやすい分量）
さつまいも1本、厚揚げ1パック、
醤油大さじ1と1/2、砂糖大さじ1と1/2
酒大さじ2、みりん大さじ2、ごま油適量

4.やみつきエリンギ
エリンギ1本、めんつゆ(濃縮2倍)大さじ1、
ごま油大さじ1、顆粒鶏がらスープの素少々
ごま少々、こしょう少々

作り方

○大豆と枝豆ご飯
① ご飯を炊き、材料を全部入れて混ぜる。

○鮭のちゃんちゃん焼き
① 調味料を合わせておく。
② キャベツはザク切り、ピーマンは細切りに切り、コーン缶は汁気を切って、フライパンに敷き詰める。
③ ②に鮭を乗せ、合わせた調味料をかけ、バターを乗せ蓋をする。火をつけて10分ほど加熱する。

○さつまいもと厚揚げのうまダレ炒め
① さつまいもは食べやすい大きさに切り、600Wの電子レンジで2分加熱する。
② フライパンにさつまいも、厚揚げを入れ炒める。
③ 合わせた調味料を加えて水気がなくなるまで絡める。
④ 最後にごまをふりかける。

○やみつきエリンギ
① エリンギは長さを半分に切り、縦に4等分にする。
② 耐熱容器にエリンギとごま油を入れ混ぜ合わせる。
③ ふんわりとラップをし、電子レンジで3分加熱する。
④ 最後にごま、こしょうをふる。

工夫点(アピールポイント)

まごはやさしい（ま→大豆、ご→ごま、わ→塩昆布、や→赤・オレンジピーマン、さ→鮭、し→エリンギ、い→さつまいも）の食材を全部使い料理しました。ご飯は発芽玄米にして白米よりもより高い栄養価を意識しました。