

お名前	高宮叶意 様
火星料理レシピへの想い等	火星が主題ということでどのようなものにしようかあまりイメージがわかりませんでした。参考に載せられている写真、自分の脳内での火星ピクニックを想像すると様々なアイデアがでてきました。中でも自分でも少し面白いと思ったのは、お弁当箱の部分を大きなパンで代用することでした。地球ではプラスチックがとても大きな問題になっているので、火星にまで地球の二の轍をふまなせないように配慮をしました。さらに作っている時もたのしく、余った部分は作る時に食べれば良いというメリットもあります。
1人分を作るための材料の量	500~600円
調理方法	1.丸い大きなパンを上からくり抜いて容器の形をとる 2.野菜は水洗いし、にんじんは湯掻く 3.食パンの耳を切り、間にコロケやチーズ、ハムをはさむ(ハムやチーズをはさんだものはグルグル巻いてピックで留める) 4.パンの余っている部分でうさぎを型どる 5.ゆでたまごをつくり、マッシャーで潰し、マヨネーズ、塩コショウで味付けする 6.くりぬいたパンの中にきれいに詰め、空いた部分に野菜や卵を入れる 完成

