

チーム名	藤田有美
お名前	藤田 有美 様
火星料理レシピへの想い等	<p>人員構成は母親と娘の二人で、ピクニックの状況は娘が母親に日頃の感謝を伝えるため、母親への想いをお弁当に詰めて渡すというものです。アピールポイントは実際に火星で栽培に成功した野菜を使っていることです。栄養バランスと無駄な資源の削減を考慮し、火星で育てられた野菜を使うようにしました。また賞味期限が短いものでも、冷蔵庫で一週間保存できるようにしました。また、曲げわっぱを使用しているという点もアピールポイントです。曲げわっぱはご飯が痛みにくいという利点や、木の良い香りで地球を感じられるという利点があると思い選びました。また、全体的に地球で食べた懐かしい味わいが再現できるよう工夫しました。</p>
1人分を作るための材料の量	<p>③牛こま切れ肉 200g 玉ねぎ 1/2 個 ピーマン 2 個 レタス 適量 ミニトマト 3つ 人参 適量 塩・胡椒 少々 片栗粉 小さじ2 サラダ油大さじ1 ケチャップ 大さじ3 ソース 小さじ2</p>
調理方法	<p>1.ご飯を詰める  2.レタスで仕切る  3.牛肉のケチャップ炒めを詰める ～作り方～ ①牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切り、塩・胡椒して片栗粉をまぶす。玉ねぎはくし形、ピーマンは細切りに切る。 ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、透き通ってきたら牛こま切れ肉を加えて炒める。肉の色が変わったらピーマンを入れて炒め合わせ、合わせ調味料を加えてさらに炒める。  4.味玉を詰める  5.人参を詰める  6.トマトを詰める ～完成～</p>

