



第5回富士山おむすび計画

「食育弁当コンテスト」グランプリ富士山賞

岩松中学校 1年 しらかわこうせい 白川航生さんの作品

主食は、富士市食育キャラクター「むすびん」のおむすび。副食は、富士市産のしらす・お茶・キウイフルーツ使用し、地産池消・栄養バランスに配慮した食育弁当です。

### ●むすびんおむすび

#### ●材料（2人分）

米	180g
水	250g
ホールコーン	大さじ3
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
焼き海苔	適量
(めんつゆ・バター)	

#### ●作り方

- ①米をといで、ザルにあげて、水をきる。
- ②分量の水に30分以上ひたす。
- ③塩、酒、ホールコーンを加え、炊く。
- ④4等分して三角のおむすびを4個作り、のりをはって、むすびんの形に仕上げる。

### ●お茶から揚げ

#### ●材料（4個分）

鶏胸肉	30g×4個	
A	卵S	1/2個
	酒	大さじ1/2
	昆布茶	小さじ1弱
	塩麹	小さじ1弱
	砂糖	小さじ1/2
	粉茶	少々
薄力粉	大さじ1/2	
片栗粉	大さじ1	

#### ●作り方

- ①Aを合わせ、鶏肉にもみこむ。
- ②薄力粉と片栗粉を合わせてまぶし、180度の油で3分程揚げる。

### ●キャベツの春巻き

#### ●材料（6個分）

キャベツ	180g
ツナ	20g
ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
<small>ぎょうざ</small> 餃子の皮	6枚
サラダ油	<small>てきりょう</small> 適量

#### ●作り方

- ①キャベツは、さっとゆでて、ざく切りにし、水気をしぼる。
- ②①にそのほかの材料を加えて混ぜる。
- ③②を6つに分けて餃子の皮でつつみ、油を熱したフライパンでこんがり焼く。

## ●しらすとチーズの玉子焼き

### ●材料（2人分）

卵	2個
しらす干し	大さじ2
青のり	小さじ1
ピザ用チーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1
さとう	小さじ1
サラダ油	適量

### ●作り方

- ①卵を泡立てないようにまぜる。
- ②そのほかの材料を加えて混ぜる。
- ③玉子焼き器に油を入れて火にかけ、全体になじませて、余分な油はキッチンペーパーでふきとる。
- ④中火にし、半量の卵液を流し入れ、全体に広げる。半熟状になったら、向こう側によせる。
- ⑤あいた所に油をうすくぬり、残った卵液を流し入れる。向こう側によせた玉子を持ち上げ、下にも卵液を流し入れ、玉子に向こう側から手前に巻く。

## ●パプリカのピクルス

### ●材料（2人分）

パプリカ	1個
ローリエ	1枚
水	100ml
すし酢	50ml
塩こしょう	少々

### ●作り方

- ①パプリカをうちがわから型ぬきする
- ②水とすし酢を合わせ、ローリエを入れて火にかけ、ふっとうさせる。
- ③ボウルにパプリカを入れ、上から煮立った②をかけ、塩こしょうし、ラップをかけ、冷蔵庫で冷やす。
- ④1時間くらい冷やしてできあがり。

## ●ごま塩ブロッコリー

### ●材料（6個分）

ブロッコリー小	1/4房
ごま油	小さじ1/2
ごま塩	少々
とりガラスープの素	少々

### ●作り方

- ①ブロッコリーは、固めにゆで、水気をきる。
- ②調味料であえる。

## ●キウイフルーツ

## ●付け合せ（プチトマト・サラダ菜）