

第15回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

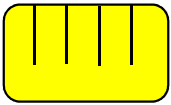
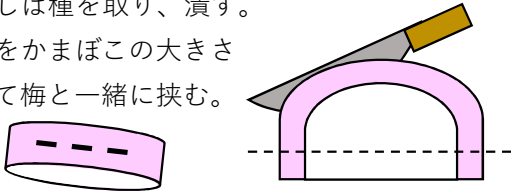
魚・大豆を食べま賞
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
手まり寿司	ごはん すし酢 ラディッシュ きゅうり 塩 あられ エビ マグロ 大葉 かにかまぼこ レモン かいわれ大根 ミニトマト 生ハム レンコン(酢漬け) きゅうり ちくわ 卵 油 サーモン レモン かいわれ大根	適量 適量 適量 適量 少々 適量 適量 適量 適量 適量 適量 2本 1/2個 1枚 適量 適量 適量 1個 適量 適量 適量 2本	ごはんを炊き、すし酢を合わせて酢飯を作る。 酢飯をラップで丸めておく。 ①ラディッシュ・きゅうりは薄くスライスし、塩もみする。 水気を切って、丸めた酢飯の上に飾る。 あられをのせる。 ②エビ・マグロは一口大に切り、大葉をはさんで飾り付ける。 ③かにかまぼこの赤い部分を使い、編み込むように飾る。 1/2にカットしたミニトマトとかいわれ、カットレモンを添える。 ④生ハムで酢飯を包む。レンコンは薄くスライスし、ゆでる。酢漬けにして酢飯に飾る。 ⑤きゅうりは薄く縦にスライスし、塩もみする。水気を切って、丸めた酢飯を軍艦の海苔のように巻く。 卵を薄焼きにして、型抜きなどで花びらを作る。ちくわの焼き目の部分丸く切り抜き、まわりを卵で飾りつけてひまわりを作る。 ⑥⑤と同じように酢飯にきゅうりを巻き、適当な大きさに切ったサーモンをのせる。 カットレモンとかいわれを添える。

メニュー	材料	分量	作り方
ひじきおいなり	ごはん すし酢 ひじきの煮物 味付き油揚げ 人参 いんげん さくらでんぶ	適量 適量 適量 5枚 適量 適量 適量	ごはんを炊き、すし酢を合わせて酢飯を作る。 ひじきの煮物を混ぜ合わせる。 いなり寿司用の油揚げに、酢飯を詰める。 人参は輪切りにし、花型に抜いて切り込みを入れる。 輪切りにした人参で魚の型をとる。 耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。 (600W1分30秒目安) いんげんを塩ゆでし、適当な大きさに切る。(塩は分量外) 人参・いんげん・さくらでんぶをのせて飾り付ける。
さつまいもとかぼちゃの煮物	さつまいも かぼちゃ 水 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	中1/2本 1/8個 200ml 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1	さつまいもを厚めのいちよう切りにし、水にさらす。 かぼちゃはレンジで加熱し、一口大に切る。 (600W3分30秒目安) 鍋にさつまいも・かぼちゃ・水・調味料を入れて柔らかくなるまで煮る。 盛り付ける。
筑前煮	こんにゃく れんこん ごぼう 人参 たけのこ しいたけ 鶏もも肉 酒 みりん 砂糖 水 しょうゆ	1/2枚 50g 1/4本 1/4本 50g 2枚 100g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 50ml 大さじ2	こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでする。 ごぼうは斜め切り、れんこんは半月切りにして水にさらす。 人参・たけのこ・しいたけ・鶏もも肉を一口大に切る。 鍋に油を熱し、鶏肉を入れ、中火で炒める。 こんにゃく、野菜を入れ、全体に油がまわるように炒め合わせる。 調味料Aを入れ、ふたをして煮立たせる。 煮立ったらしょうゆを入れ、落としふたをし、煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。
ネギ入り卵焼き	卵 葉ねぎ 白だし 水 油	1個 1/2本 小さじ1 大さじ1 適量	葉ねぎを小口切りにする。 卵を溶いて、白だし・水・ねぎを加えてかき混ぜる。 フライパンに油を熱し、巻きながら焼く。

メニュー	材料	分量	作り方
小松菜のおひたし	小松菜 しょうゆ かつお節	20g 適量 適量	小松菜をゆで、食べやすい大きさに切る。 水気をしぼり、しょうゆ・かつお節と和える。
鶏ひき肉のしそはさみ	鶏ひき肉 レンコン 人参 酒 しょうゆ 塩 大葉 油	100g 30g 10g 小さじ1 小さじ2 少々 適量 適量	レンコン・人参をみじん切りにする。 鶏ひき肉、みじん切りにした野菜、調味料をボウルに入れて粘りが出るまでよく混ぜる。 大葉で肉をはさみ、形を整える。 フライパンに油を熱し、フタをして両面蒸し焼きにする。
ホタテの照り焼き	ベビーホタテ 片栗粉 油 しょうゆ みりん 砂糖	70g 適量 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1	ホタテに片栗粉をまぶす。 フライパンに油を熱し、中火で焼き色をつける。 混ぜ合わせたAの調味料を加えて、からめ、照りをつける。 ピックに刺して盛り付ける。
ブリの照り焼き	ブリ 塩 油 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	2切れ 適量 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1	ブリに軽く塩をふり、15分程おく。 キッチンペーパーで水気をとり、フライパンに油を熱して両面焼く。 Aの調味料を混ぜ合わせ、ブリのフライパンに入れてからめる。 フライパンにフタをし、弱火で蒸し焼きにする。
タコの酢の物	タコ(ゆで・刺身用) きゅうり 塩 乾燥わかめ 酢 砂糖	60g 1/2本 少々 適量 大さじ1 大さじ1/2	わかめは水で戻し、水気を切る。 きゅうりは5mm幅の輪切りにして塩をふって揉み、10分程おく。 タコは1口大に切る。 調味料Aを混ぜ合わせ、食材と和える。
枝豆としらすのチーズ焼き	枝豆(むき身) しらす とろけるチーズ とうもろこし(粒)	30g 適量 100g 20g	フライパンにチーズを敷き詰める。 枝豆・しらす・とうもろこしをチーズの上に盛り付け、フタをして中火で加熱する。 チーズがぷつぷつ泡立ち始めたならフタを取り、焼き色をみながら仕上げる。

メニュー	材料	分量	作り方
お花の卵焼き	卵 塩 砂糖 油 のり	1個 少々 少々 適量 適量	卵を溶いて、塩・砂糖を加えてかき混ぜる。 フライパンに油を熱して薄焼きにする。 半分に折り、折った部分に切れ込みを入れて巻き、のりでとめる。  ←折りたんで切れ込みを入れる
うめしそかまぼこ	かまぼこ 梅干し しそ	1/2本 2粒 4枚	かまぼこを厚めに切り、梅としそを挟めるくらいの切れ込みを入れる。 梅干しは種を取り、潰す。 しそをかまぼこの大きさ切って梅と一緒に挟む。 
ベーコンとくるみのサラダ	レタス ベビーリーフ かいわれ大根 厚切りベーコン オリーブオイル くるみ プロセスチーズ	1/4枚 10g 適量 20g 適量 適量 適量	レタスは水洗いし、一口大にちぎる。 ベーコンを短冊切りにし、フライパンにオリーブオイルを熱して炒めて野菜と混ぜる。 5mm角に切ったチーズと食べやすい大きさに割ったくるみを和える。
レンコンチップス	れんこん 油	適量 適量	薄くスライスしたれんこんを油で揚げる。
オクラのおひたし	オクラ 塩(ゆでる) だし汁 酒 みりん しょうゆ	4本 少々 200ml 小さじ1 小さじ1 小さじ2	オクラはヘタとガクを取り、2分程塩ゆでして皿にとる。 調味料Aを鍋で加熱し、皿にとったオクラにかける。 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
ミニトマト	ミニトマト	2個	水洗いする。
スイカ	スイカ	適量	切って盛り付ける。
梨	梨	適量	皮をむいて1/6に切って盛り付ける。