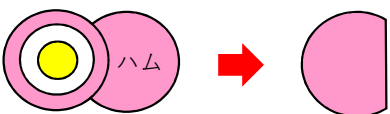


# 第15回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

バランスいいで賞  
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
梅干しの炊き込みおむすび	米 だし かつおぶし 大葉 白ごま 梅干し	1合 200ml 適量 適量 適量 大粒1個	米を研ぎ、だし・梅干しを入れて炊く。 ごはんが炊けたら、梅干しの種を取り、かき混ぜる。 かつおぶし・大葉・ごまをちらしておむすびにする。
ハムエッグ	卵 ハム 塩 こしょう	1個 2枚 適量 適量	少し深さのある小皿にラップをひいてハムを2枚のせる。ハムの上に卵を落とし、爪楊枝で黄身に数か所穴をあける。 塩・こしょうで味付けする。 卵を覆うようにハムをかぶせて、ラップで包み、電子レンジで加熱する。(600W1分30秒目安) 半分に切って盛り付ける。 
豚バラネギ炒め	豚バラ肉 長ネギ ごま油 塩 こしょう	30g 10g 適量 適量 適量	長ネギを斜め薄切りにする。 フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉と長ネギを炒める。 塩・こしょうで味を調える。
レンコンチーズ焼き	レンコン ハム ピザ用チーズ 油	20g 2枚 適量 適量	レンコンは皮をむいて5ミリの輪切りにし、酢水に漬ける。ハムは細切りにする。 レンコンでハムとチーズをはさむ。 フライパンに油を熱し、両面を焼き色が付くまで焼く。

メニュー	材料	分量	作り方
ちくわとこんにゃく炒め	ちくわ こんにゃく みりん しょうゆ 酒 白ごま 油	4本 150g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 適量 適量	ちくわは1cmの斜め切りにする。 こんにゃくはスプーンで一口大にする。 フライパンに水(分量外)を張り、こんにゃくを5分くらいゆでお湯を捨てる。 油とちくわを加え、軽く炒める。 調味料を加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする。 ごまをふりかける。
ブロッコリー	ブロッコリー	1個	小房に分けて茹でる。
サラダ菜	サラダ菜	適当	水洗いし、適当な大きさに切って飾る。
イチゴ	イチゴ	1個	水洗いする。