

# 第15回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

## 地産地賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
さつまいもごはん	米 さつまいも みりん 塩	2合 小1本 大さじ2 小さじ1	さつまいもを1cmのいちょう切りにし水にさらす。 米を研ぎ、2合分の水・みりん・塩を加える。 水気を切ったさつまいもを入れて炊飯する。
しらすのたまご焼き	しらす 卵 めんつゆ(2倍濃縮) 油	15g 2個 小さじ2 適量	卵を溶いて、しらす・めんつゆを加えて混ぜる。 フライパンに油を熱し、焼く。
「野菜の極意」 なすの肉詰め	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しいたけ なす 大葉 A { ケチャップ しょうゆ 砂糖 酒 油	100g 50g 30g 1枚 1本 3枚 小さじ1 小さじ2 小さじ1 大さじ1 適量	玉ねぎ・人参・しいたけをみじん切りにし、豚ひき肉と混ぜて練る。 なすを縦半分にして中身をくり抜き、肉だねを詰め、一口大に切る。 フライパンに油を熱し、肉だねの面から焼く。 (両面焼いたら、分量外の水を少し加えて蒸し焼きにする。) 調味料Aを混ぜて、フライパンに入れて煮からめる。 大葉をしいて、盛り付ける。
キャベツと小松菜の 塩昆布和え	キャベツ 小松菜 塩昆布 かつお節	20g 10g 適量 適量	水洗いした小松菜・キャベツを一口大に切り、シリコンスチーマーに入れ、600W2分30秒加熱する。 加熱後水に取り、冷まして絞る。 塩昆布・かつお節と和える。

メニュー	材料	分量	作り方
コーンバター	コーン 小松菜 バター	15g 10g 適量	小松菜を1cm幅に切る。 フライパンにバターを熱し、コーン・小松菜を入れて焼く。
ミニトマト	ミニトマト	1個	水洗いしてへたをとる。
ブルーベリー	ブルーベリー	適量	水洗いして盛り付ける。