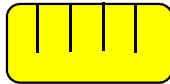


第15回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

キャラ弁賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
カオナシおむすび	ごはん スライスチーズ ごま 昆布 のり ハム	250g 適量 適量 適量 適量 適量	ごはんにごま・昆布を混ぜこみ、のりで巻く。 スライスチーズ・のり・ハムを切って飾り付けする。
桜えび入り人参しりしり	人参 ツナ缶 卵 桜えび ごま めんつゆ 砂糖	1/5本 大さじ1 2/3個 小さじ1 少々 大さじ1 小さじ1/2	人参を千切りにする。 フライパンにツナ缶の油をひき、人参を炒める。 ツナ・溶き卵・桜えび・ごま・めんつゆ・砂糖を入れて炒める。
ひまわり	ソーセージ 卵 油	2本 2/3個 適量	ソーセージを半分に切って、断面に切れ込みを入れて油で炒める。 溶き卵をクッキングペーパーを引いた容器の上に流し、電子レンジで3分加熱する。 シート状になった卵に切れ込みを入れてソーセージに巻く。  ←卵は折りたんで切れ込みを入れる
おおとり様かぼちゃの 茶巾しぼり	かぼちゃ くるみ 人参 かまぼこ 牛乳 砂糖 塩 バター のり	50g 少々 適量 適量 小さじ1 小さじ1 少々 少々 適量	かぼちゃをレンジで5分加熱し、つぶしたものに砂糖・塩・バター・牛乳・くるみを入れて混ぜる。 形を整え、カットしたかまぼこ・人参・のりで顔を作り、かぼちゃの皮で作った帽子で飾り付ける。

メニュー	材料	分量	作り方
かしらそらまめ	そらまめ かまぼこ のり	3粒 適量 適量	ゆでたそらまめにカットしたかまぼこ・のりを使って、顔を作る。
まっくろくろすけ肉だんご	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">A</div> <div style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;"> 合い挽き肉 おから 溶き卵 しいたけ れんこん みそ おろししょうが 油 </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">B</div> <div style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;"> 酢 しょうゆ みりん 砂糖 水 片栗粉 </div> </div> </div>	50g 大さじ1 大さじ1 1枚 20g 小さじ1/2 少々 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 適量	しいたけをみじん切りにし、れんこんをすりおろす。 Aの材料をすべて混ぜ合わせ、練る。 直径3cmくらいの団子状にして、油を引いたフライパンで焼く。 調味料Bをフライパンに入れて煮立て、片栗粉でとろみをつける。 カットしたかまぼこ・のりで顔を作る。
飾り	ブロッコリー 人参	適量 適量	ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 人参は飾り切りにして、ゆでる。