

# 第 10 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
●おにぎり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・塩</li> <li>・由比産ツナ缶</li> <li>・マヨネーズ</li> <li>・田子浦しらす</li> <li>・かつおぶし</li> <li>・醤油</li> <li>・清水産マグロの角煮</li> <li>・のり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 合</li> <li>適量</li> <li>30g</li> <li>適量</li> <li>大さじ2</li> <li>ひとつまみ</li> <li>適量</li> <li>大さじ2</li> <li>適量</li> </ul>	具材を混ぜてにぎる。
●自家製しそ豚巻き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ロース</li> <li>・しそ</li> <li>・小麦粉</li> <li>・塩こしょう</li> <li>・油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 枚</li> <li>4 枚</li> <li>適量</li> <li>適量</li> <li>適量</li> </ul>	具材を切って、しそを巻いて焼く。
●なすみそ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なす</li> <li>・みそ</li> <li>・酒</li> <li>・砂糖</li> <li>・油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 本</li> <li>適量</li> <li>適量</li> <li>適量</li> <li>適量</li> </ul>	輪切りにしたなすを焼いて、酒、みそ、砂糖で味付け。
●軟骨のカレー炒め	<ul style="list-style-type: none"> <li>・静岡のあさひどり軟骨</li> <li>・塩こしょう</li> <li>・カレーパウダー</li> <li>・パセリ</li> <li>・油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 個</li> <li>適量</li> <li>適量</li> <li>適量</li> <li>適量</li> </ul>	軟骨を炒めて、カレーパウダーで味付け。

●桜海老入り玉子焼き	・卵	1個	玉子焼きを作りながら、桜海老をねぎを混ぜていく。
	・桜海老	適量	
	・ねぎ	適量	
	・和風だし	適量	
	・油	適量	
●ほうれん草の落花生和え	・ほうれん草	2本	ゆでたほうれん草を、落花生、みりん、醤油砂糖と混ぜる。
	・乾燥落花生	適量	
	・みりん	小さじ1	
	・醤油	小さじ1	
	・砂糖	適量	
●なすと油揚げの炒め物	・なす	1/2本	具材を切って炒める。
	・油揚げ	1/2枚	
	・トマト	5個	
	・由比産ツナ缶	30g	
	・オニオンドレッシング	適量	
	・塩こしょう	適量	
	・酒	適量	
	・油	適量	