

第10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
●茶飯じゃこのせ	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・茶葉(粉) ・こぶ茶 ・じゃこ ・ごま 	<ul style="list-style-type: none"> 200g 小さじ1/2 少々 大きじ1 小さじ1/2 	ごはんを茶葉、こぶ茶を混ぜ、じゃこ、ごまをかける。
●人参のマヨ炒め	<ul style="list-style-type: none"> ・人参 ・しめじ ・パプリカ ・マヨネーズ ・醤油 	<ul style="list-style-type: none"> 20g 10g 10g 小さじ1 少々 	マヨネーズで野菜としめじを炒め、醤油で味付けする。
●オクラ肉巻き	<ul style="list-style-type: none"> ・オクラ ・豚肩ロース薄切り ・塩こしょう ・焼肉のたれ 	<ul style="list-style-type: none"> 3本 2枚半 少々 大きじ1 	オクラを下ゆです。下ゆでしたオクラを豚肉で巻き、焼く。味付けをする。
●玉子焼き	<ul style="list-style-type: none"> ・卵 ・塩 ・砂糖 ・天かす 	<ul style="list-style-type: none"> 1個 少々 小さじ1/2 小さじ1 	材料を混ぜ、油を引いたフライパンで焼く。
●鮭茶葉入りピカタ	<ul style="list-style-type: none"> ・茶葉 ・鮭 ・粉チーズ ・塩こしょう ・小麦粉 ・卵 	<ul style="list-style-type: none"> 少々 40g 5g 少々 適量 1/2ヶ 	鮭に塩こしょうをし、小麦粉をふる。衣(卵、粉チーズ、茶葉)をつけて焼く。

●小松菜と桜海老の和え物	・小松菜	30g	ゆでた小松菜と桜えびをめんつゆであえる。
	・桜海老	小さじ1/2	
	・めんつゆ	小さじ1/2	
●デザート（富士梨）	・梨	1/4ヶ	皮をむいて切る