

第 10 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

アイデア賞レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
●お茶・オレンジ・ツナごはん	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・水 ・お茶 ・オレンジジュース ・ツナ缶 ・桜海老 ・とうもろこし ・ソーセージ ・枝豆 	<ul style="list-style-type: none"> 180 g 90ml 90ml 90ml 適量 適量 適量 適量 適量 	3枚のポリ袋に、お米 60g ずつ入れる。それぞれのビニール袋に水、お茶、オレンジジュースを入れ、袋の一番上を縛り、30 分間水に浸す。沸騰したお湯で 20 分間加熱し、10 分間蒸らす。具材を盛り付けして完成。
●スクエアハンバーグ	<ul style="list-style-type: none"> ・合いびき肉 ・玉ねぎ ・パン粉 ・牛乳 ・卵 ・塩 ・水 ・ケチャップ 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g 1/8 個 1/8 カップ 大さじ 1 1/2 個 小さじ 1/6 1/4 カップ 大さじ 1 と 1/2 	合いびき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵・塩をポリ袋に入れて揉み、4 等分し、4 枚のビニール袋に入れる。水を入れたなべに入れて、火が通るまで煮る。
●野菜	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリー ・アスパラ ・卵 ・小松菜 ・サツマイモ ・落花生 ・トマト 	<ul style="list-style-type: none"> 適量 適量 適量 適量 適量 適量 適量 	ポリ袋にそれぞれ入れ、袋の一番上を縛り沸騰した鍋に入れ、加熱して茹でる。