

第 10 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

彩り賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
●わさびいなり寿司	<ul style="list-style-type: none"> ・葉わさび（塩漬け） ・酢飯 ・味付け油揚げ ・白ごま ・たくあん ・しば漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 15g 200g 5 枚 小さじ 1 2 枚 大さじ 1 	味付けをした油揚げに葉わさびを加えた酢飯を詰める。上に白ごまをふってたくあんとしば漬けをトッピングして完成。
●しらすと小松菜の煮浸し	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜 ・しらす ・みりん ・白だし ・醤油 	<ul style="list-style-type: none"> 30g 小さじ 1 少々 少々 少々 	3 cm くらいに切った小松菜を材料で煮て完成。
●朝霧ヨーグル豚のトウミョウ巻き	<ul style="list-style-type: none"> ・朝霧ヨーグル豚 ・とうみょう ・ポン酢 ・塩こしょう ・白ごま 	<ul style="list-style-type: none"> 100g 30g 小さじ 1 適量 少々 	朝霧ヨーグル豚に塩こしょうをふり、とうみょうを巻く。フライパンで焼いて、ポン酢で味付けして、白ごまをふって完成。
●人参たらこ和え	<ul style="list-style-type: none"> ・人参 ・たらこ ・ごま油 ・塩 	<ul style="list-style-type: none"> 30g 小さじ 1 適量 少々 	人参を千切りにしてボウルに入れ、ごま油をまぶしてラップして、600Wのレンジで2分加熱する。たらこの皮を除き、加えて混ぜる。ラップをせずに、600Wのレンジで1分加熱する。軽く混ぜて塩をふって完成。
●ウインナーのはんぺん磯辺巻き	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺん ・ウインナー ・焼きのり 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 枚 1 本 適量 	はんぺんの厚さを半分に切り、包丁で切り込みを入れる。ウインナーをのせ、切り目を外側にして巻く。焼き海苔をはんぺんに巻く。一口サイズに切って、フライパンで焼いたら完成。

●桜海老の玉子焼き	・桜海老	小さじ 1/2	材料を混ぜ、フライパンで焼いて完成。
	・卵	1 個	
	・万能ねぎ(小口切り)	大さじ 1/2	
	・白だし	小さじ 1/2	
●焼きぎんなん	・ぎんなん	8 ヶ	串に刺して塩をふり、フライパンで焼いて完成。
	・塩	少々	
●サツマイモの甘煮	・サツマイモ輪切り	2 枚	サツマイモの皮をところどころピーラーでむいて、1.5cm くらいとの厚さに切って水にさらしてあくを抜く。鍋にサツマイモと材料を入れる。アルミで落し蓋をして、汁気が少なくなるまで煮詰めて完成。
	・醤油	小さじ 1/2	
	・砂糖	小さじ 1	
●ミニトマト、レタス、いちじく	ミニトマト	2 ヶ	ミニトマトはへたを取って洗って入れる。レタスは洗って敷く。いちじくは洗って半分に切って入れる。
	プリーツレタス	1 枚	
	いちじく	1 ヶ	