

第 10 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

野菜たっぷりで賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
●三種のおにぎり ① ゆで落花生と枝豆②梅 干しとちりめんじゃこ ③天かすとねぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・ゆで落花生 ・枝豆 ・梅干し ・ちりめんじゃこ ・桜海老の天かす ・ネギ 	240 g 小さじ 1 小さじ 1 1/3 ケ 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 1	それぞれ具材を雑穀米に混ぜ握る。
●ネギ・しらす入り玉 子焼き	<ul style="list-style-type: none"> ・卵 ・納豆のたれ ・ネギ ・しらす 	1 個 1 袋 少々 小さじ 1	卵に具材を全て混ぜ溶き、フライパンにサラダ油を引き、卵液を入れて焼く。
●カラフル夏野菜とツ ナのポン酢炒め	<ul style="list-style-type: none"> ・パプリカ 3 種 ・ナス ・ツナ ・ポン酢 	各 1/2 個 1/2 本 大きじ 1 小さじ 1	野菜を太目の千切りに切り、フライパンでツナと一緒に炒め、ポン酢で味つけをする。
●オクラと牛肉のカレ ー炒め	<ul style="list-style-type: none"> ・オクラ ・カレー粉 ・牛肉 ・バター ・塩こしょう 	2 本 少々 20 g 少々 少々	オクラを縦半分に切り、カレー粉をまぶす。フライパンにバターを引き、牛肉とオクラを炒め、塩こしょう、カレー粉で味付けする。
●豚のしそ巻きチーズ のせ	<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラ肉 ・しそ ・とろけるチーズ ・塩こしょう 	50g 3 枚 少々 少々	豚バラ肉を半分の幅で細長くする。しそを中に入れて、ロール状に巻く。フライパンにサラダ油を引き、ロール状の肉を焼き、塩こしょうで味つけをし、チーズをのせてとろけたらでき上がり。
●ブルーベリー	<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリー 	15 ケ	