

# 第9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>・ごはん</li> <li>・海苔</li> <li>・梅干</li> </ul>	1人分 少々 1個	おにぎりをにぎり、海苔で顔を作る。
●まぐろのしょうが焼き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まぐろ (30g)</li> <li>・生姜</li> <li>・醤油</li> <li>・酒</li> <li>・みりん</li> <li>・塩こしょう</li> <li>・小麦粉</li> </ul>	2切れ 1片 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 少々 適量	まぐろに塩こしょうをふり、小麦粉をまぶしてフライパンで焼く。 焼いている間に、その他の材料で味付けダレを作る。 まぐろが中まで焼けたら、タレをかけて汁気が飛ぶまで焼く。
●いんげんのごま和え	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いんげん</li> <li>・すりごま</li> <li>・砂糖</li> <li>・だしの素</li> <li>・醤油</li> </ul>	3本 小さじ1 小さじ1 少々 小さじ1/3	いんげんをさっと茹でる。 調味料を合わせ、茹でたいんげんを入れて和える。
●玉子焼き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵</li> <li>・牛乳</li> <li>・砂糖</li> </ul>	2個 大さじ1 小さじ3	材料を混ぜ、油を引いたフライパンで焼く。
●付け合せ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニトマト</li> <li>・かいわれ大根</li> <li>・ハム</li> <li>・ブロッコリー</li> </ul>	1個 適量 適量 適量	