

第9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
●抹茶ごはん	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・抹茶 ・サラダ油 ・しらす 	<ul style="list-style-type: none"> 1人分 少々 少々 少々 	<p>温かいごはんに、抹茶とサラダ油を混ぜる。富士山の形に盛り付け、しらすをかける。</p>
●黒はんぺんの甘酢炒め	<ul style="list-style-type: none"> ・黒はんぺん ・にんじん ・ミニトマト ・玉ねぎ ・醤油 ・酢 ・砂糖 ・片栗粉 ・ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 1枚 1/5本 2個 1/6個 小さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1 適量 	<p>野菜・はんぺんを切る。調味料を混ぜる。フライパンにごま油を熱し、はんぺん、にんじん、玉ねぎ、ミニトマトを加えて、甘酢だれを加えて混ぜる。</p>
●ほうれん草のかつお和え	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草 ・かつお節 ・醤油 	<ul style="list-style-type: none"> 1株 少々 少々 	<p>ほうれん草を切る。全ての材料をフライパンで炒める。</p>
●ボイル野菜	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリー ・カラーピーマン ・ゆずみそ ・マヨネーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 1株 2個 少々 少々 	<p>野菜を切って茹でる。ゆずみそとマヨネーズを混ぜてソースを作る。</p>
●焼き海苔玉子焼き	<ul style="list-style-type: none"> ・卵 ・焼き海苔 ・醤油 ・だし ・サラダ油 	<ul style="list-style-type: none"> 1個 1枚 少々 大さじ1 少々 	<p>卵・醤油・だしを溶き混ぜる。フライパンにサラダ油を引き、卵液を入れる。焼き海苔を巻きながら焼く。</p>

●肉巻き	・アスパラガス	1本	アスパラとにんじんを切る。肉で巻き、フライパンで焼く。醤油ダレを入れて、なくなるまで焼く。
	・にんじん	1/4本	
	・豚ロース肉	2枚	
	・醤油	大さじ1	
	・日本酒	大さじ1	
	・砂糖	小さじ1	
●キウイフルーツ			