

第9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
●小松菜としらすのおにぎり	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・小松菜 ・田子浦のしらす ・塩 		<p>小松菜を茹で、細かく刻む。</p> <p>ごはんにしらす、刻んだ小松菜を混ぜ、塩で味を整える。</p> <p>俵型ににぎる。</p>
●にんじんおにぎり	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・にんじん ・青じそ ・塩 		<p>すりおろしたにんじんをレンジで加熱する。細かく切った青じそと、すりおろしにんじんとごはんを混ぜ、塩で味を整える。</p> <p>俵型ににぎる。</p>
●わかめと梅のおにぎり	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・塩わかめ ・梅干し 		<p>塩わかめを水につけ、塩抜きし、細かく刻む。</p> <p>梅干しを細かく刻む。わかめ、梅干し、ごはんを混ぜ、俵型ににぎる。</p>
●生桜海老と さやいんげんのだし巻き卵	<ul style="list-style-type: none"> ・卵 ・由比産生桜海老 ・だし汁 ・砂糖 ・塩 ・さやいんげん(みじん切り) ・サラダ油 	<ul style="list-style-type: none"> 1個 大さじ1 大さじ1 小さじ1/3 ひとつまみ 大さじ1 適量 	<p>材料を混ぜ、油を引いたフライパンで焼く。</p>
●3色ピーマンの じゃこ炒め	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン(緑) ・ピーマン(黄・赤) ・田子浦産しらす ・ごま油 ・塩こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2個 1/8個 5g 小さじ1/3 少々 	<p>ピーマンを切り、レンジで加熱する。</p> <p>その他の材料と混ぜ、和える。</p>

<p>●ひじきと枝豆のつくね</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ひき肉 60g ・ひじき 小さじ1弱 ・枝豆 6粒 ・玉ねぎ(みじん切り) 大さじ2 ・塩こしょう 少々 ・醤油 小さじ1/2 ・ごま油 少々 ・卵 1/4個 ・酒 小さじ1 ・オリーブオイル 適量 		<p>材料(鶏ひき肉～酒)を混ぜ、オリーブオイルをひいて焼く。</p>
<p>●野菜巻き</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉(薄切り) 1枚 ・にんじん 1/4本 ・おくら 小1本 ・パプリカ 1/8個 ・醤油 小さじ1 ・みりん 小さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・酒 小さじ1 ・塩こしょう 少々 ・サラダ油 適量 		<p>野菜を短冊切りにし、レンジにかけ、柔らかくしておく。 塩こしょうをふった豚肉で野菜を巻いて焼く。 調味料をからめる。</p>
<p>●きんぴらごぼう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごぼう 1/4本 ・にんじん 1/8本 ・豚肉(こま切れ) 20g ・醤油 大さじ1/2 ・みりん 大さじ1 ・酒 大さじ2 ・ごま油 適量 ・煎りごま 適量 		<p>ごぼう、にんじんを千切りにする。ごぼうは数分間水にさらす。 フライパンにごま油を引き、ごぼう、にんじん、豚肉を炒める。調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。</p>
<p>●キウイフルーツ</p>			
<p>●ぶどう</p>			