

# 第9回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

お料理上手で賞  
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
●俵おにぎり	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>小松菜</li> <li>塩昆布</li> <li>ごま</li> <li>海苔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1人分</li> <li>1本</li> <li>3g</li> <li>少々</li> <li>適量</li> </ul>	<p>小松菜をみじん切りにして、フライパンで水分を飛ばす。</p> <p>小松菜、塩昆布、ごま、ごはんを混ぜる。</p> <p>俵型にして海苔をつける</p>
●玉子焼き青じそ入り	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵</li> <li>青じそ</li> <li>砂糖</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1個</li> <li>1枚</li> <li>大さじ1</li> <li>小さじ1/4</li> </ul>	<p>青じそ以外の材料を混ぜ、フライパンに流す。</p> <p>青じそをのせて巻く。</p>
●トマトのしらすパン粉焼き	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミニトマト</li> <li>パン粉</li> <li>しらす</li> <li>オリーブオイル</li> <li>バジル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3個</li> <li>2つまみ</li> <li>10g</li> <li>小さじ1</li> <li>少々</li> </ul>	<p>ミニトマトを半分に切り、パン粉としらすを混ぜてのせる。</p> <p>オリーブオイル、バジルをかけてトースターで5分焼く。</p>
●れんこんハンバーグ	<ul style="list-style-type: none"> <li>れんこん</li> <li>あいびき肉</li> <li>パン粉</li> <li>卵</li> <li>生姜</li> <li>醤油</li> <li>酒</li> <li>こしょう</li> <li>小麦粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60g</li> <li>80g</li> <li>6g</li> <li>1/4個</li> <li>1片</li> <li>小さじ2</li> <li>小さじ2</li> <li>少々</li> <li>少々</li> </ul>	<p>れんこんを2枚スライスし、残りをみじん切りにする。</p> <p>ひき肉、すりおろした生姜、醤油、酒、パン粉、卵をみじん切りしたれんこんと混ぜ、こしょうをふりハンバーグのたねを作る。</p> <p>スライスしたれんこんに小麦粉をつけ、ハンバーグのたねを丸くして、スライスしたれんこんをのせる。フライパンで、れんこんを下にして焼き始め、裏返して両面を焼く。</p>
●レタス包み	<ul style="list-style-type: none"> <li>レタス</li> <li>ほうれん草</li> <li>ゆずぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1枚</li> <li>2本</li> <li>少々</li> </ul>	<p>レタス、ほうれん草を茹でる。</p> <p>ほうれん草をレタスで巻き、輪切りにしてつまようじでさす。</p>