

第9回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

キャラ弁賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
●ミニオンおにぎり	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・清水産真鯛のだし塩 ・卵 ・塩 ・砂糖 ・海苔 ・チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 1人分 少々 2個 少々 少々 適量 適量 	<p>ごはんのだし塩を混ぜる。</p> <p>卵に砂糖、塩を混ぜ薄焼き玉子を焼き、ごはんを被せ、海苔とチーズでキャラクターを象る。</p>
●ひまわりウインナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナー ・薄焼き玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 1本 適量 	<p>ウインナーに切れ目を入れ、薄焼き玉子を巻き、ひまわりにする。</p>
●夏野菜としらす炒め	<ul style="list-style-type: none"> ・なす ・ピーマン ・しらす ・みりん ・生姜 ・醤油 	<ul style="list-style-type: none"> 1/4個 1/2個 大きじ1 少々 少々 少々 	<p>夏野菜としらすを炒め、調味料を加え、味をつける。</p>
●マッシュかぼちゃ	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ ・マヨネーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 30g 小さじ1 	<p>かぼちゃを電子レンジに入れ、柔らかくなったらマッシュしマヨネーズで味を付けラップで包む。</p>
●ししとうベーコン	<ul style="list-style-type: none"> ・ししとう ・ベーコン 	<ul style="list-style-type: none"> 2本 2枚 	<p>ししとうにベーコンを巻き、焼く。</p>
●塩茹で落花生		適量	
●ミニトマト		適量	
●富士梨		適量	
●メロン		適量	