

第9回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

むすびん賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
●むすびんおにぎり	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 海苔 チーズ ハム 	1人分 少々 少々 少々	ごはんをむすびんの形にし、海苔、チーズ、ハムで顔をつける。
●富士市の木「くすのき」	<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー マヨネーズ ちくわ 	2房 適量 1本	ちくわにマヨネーズを絞り、茹でたブロッコリーをさす。
●富士市の花「バラ」	<ul style="list-style-type: none"> ハム スナップエンドウ 	3枚 2つ	ハムを巻いて、バラの形にする。茹でたスナップエンドウをバラの葉にする。
●玉子焼き	<ul style="list-style-type: none"> 卵 酒 砂糖 塩 しらす ねぎ 	2個 大さじ1 小さじ1 少々 少々 少々	材料を混ぜ、油を引いたフライパンで焼く。
●茹で落花生	<ul style="list-style-type: none"> 落花生 塩 	適量 少々	落花生を塩水で柔らかくなるまで茹でる。
●サイダーかん「田子の浦」	<ul style="list-style-type: none"> 粉末寒天 砂糖 サイダー 水 ブルーハワイシロップ ブルーベリー 	5g 大さじ2 300ml 300ml 大さじ2 少々	水を沸かし、熱湯に砂糖と寒天を入れて溶かす。 シロップとサイダーも加え、型に流し、ブルーベリーを入れる。