

第 11 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

バランスいいで賞
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
鮭とわさびの炊き込みご飯	米 水 鮭の切り身 ごぼう わさび めんつゆ 昆布だし	2合 適量 1枚 1/3本 大さじ1 大さじ2 適量	米を研ぎ、水と昆布だし、めんつゆを入れて20～30分吸水させる。 斜め薄切りにしたごぼうとわさびを入れて混ぜ、鮭をのせて炊く。 炊きあがったら、鮭をほぐして混ぜる。
ささみの丸め焼き	ささみ 大葉 ゆかり 酒 片栗粉 ごま油	5～6枚 10枚 大さじ1 小さじ1 大さじ1 大さじ2	ささみの筋を取り、適当な大きさに切り、ボウルに入れて酒で下味をつける。 みじん切りにした大葉・ゆかり・片栗粉・ごま油を加えて混ぜる。 一口大に丸める。 フライパンで焼き、焼き色が付いたら、蓋をして中まで火を通す。
ひじき煮	ひじき 人参 れんこん 枝豆 ひき肉 だし汁 砂糖 みりん 醤油 油	10g 20g 15g 適量 50g 100cc 大さじ2弱 小さじ2 大さじ1 大さじ1	ひじきを水で戻し、さっと茹でて水気をとる。 フライパンに油を引き、ひき肉から炒める。 千切りにした人参、いちょう切りにしたれんこん、枝豆を加えて炒める。 ひじきを加え、中火で水分をとばす。 だし汁と醤油以外の調味料を加えて、落とし蓋をし、中火で1/3の量になるまで煮詰める。 醤油を加え、煮汁がなくなるまで煮て、容器に移して冷ます。

玉子焼き	卵	2個	油以外の材料をボウルに入れ、手早くかき混ぜる。 フライパンに油を引いて、卵を2、3回に分けて焼く。
	牛乳	大さじ1・1/2	
	塩	少々	
	砂糖	大さじ1・1/2	
	油	適量	
ちくわの梅しそ巻き	ちくわ	1本	ちくわに切り込みを入れて広げ、内側に格子状の筋を入れる。 たたいた梅を大葉に塗り、ちくわの外側にのせ、筋を入れた内側が外になるように巻き、爪楊枝でとめる。
	大葉	1枚	
	梅	1個	
ふかし芋	さつまいも	1本	切ったさつまいもを水につけ、あくを抜く。 鍋にさつまいもと水、塩を入れて20～25分茹でる。
	塩	小さじ1	