

第 11 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
いなり寿司	人参	適量	酢に砂糖を混ぜ、温かいうちにご飯に混ぜる。だし、砂糖、しょうゆ（分量外）で味付けした油揚げにご飯を詰める。先に炒めておいたひき肉、卵と茹でた人参、いんげんを上盛りにする。
	いんげん	適量	
	ひき肉	50g	
	卵	2個	
	米	1合	
	酢	大さじ2	
	砂糖	大さじ1	
	油揚げ	4枚	
野菜炒め	ピーマン	小1個	ピーマンは輪切り、玉葱は繊維に沿って薄切り、人参は千切りにする。しめじは小房に分ける。フライパンでオリーブオイルを熱し、肉・野菜を炒め、塩・こしょう・鶏がらの素で味を調える。
	玉葱	1/4個	
	人参	1/8本	
	豚肉	30g	
	しめじ	10g	
	塩・こしょう	少々	
	鶏がらの素	少々	
	オリーブオイル	適量	
ピーマンとしらすの和え物	ピーマン	小1個	ピーマンは輪切りにする。ピーマン・しらす・ツナ・おかかを炒め、ゆずポン酢と和える。
	しらす	適量	
	ツナ	適量	
	おかか	適量	
	ゆずポン酢	適量	
野菜の肉巻き	豚肉	適量	いんげん、千切りにした人参を茹でる。茹でた野菜に豚肉を巻いて焼く。
	いんげん	4本	
	人参	1/8本	
	ゆずポン酢	適量	

大根の煮物	大根	1/10 本	大根・いんげんを一口大に切り、下茹でする。 ソーセージを炒め、大根・いんげんを加え、調味料を加えてさらに炒める。 ※様子をみながら水やだし汁(分量外)で味を調節する。
	いんげん	4~5 本	
	ソーセージ	2 本	
	砂糖	大さじ 1	
	醤油	大さじ 2	
	みりん	大さじ 2	
ポテトサラダ	じゃがいも	小 1 個	じゃがいもは茹でてつぶす。 きゅうりは輪切り、紫玉葱は繊維に沿って薄切り、人参はいちょう切りにする。 じゃがいもの粗熱がとれたら材料をマヨネーズで和える。 レタスを敷いて盛り付ける。
	きゅうり	1/4 本	
	紫玉葱	1/8 個	
	人参	1/8 本	
	レタス	適量	
	マヨネーズ	大さじ 2	