

第 11 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

地産地賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
おむすび	米 水 のり	適量 適量 適量	ご飯を炊いておむすびをにぎる。 のりをカットし、顔を作る。
桜海老入り玉子焼き	卵 桜海老 砂糖	1 個 適量 少々	材料を混ぜ、油を引いたフライパンで焼く。
しいたけのマヨチーズ焼き	しいたけ マヨネーズ とろけるチーズ 醤油 きざみ海苔	2 枚 少々 適量 適量 適量	しいたけの軸落とし、傘の内側にマヨネーズと醤油をつける。 とろけるチーズをのせてオーブンで焼く。 きざみ海苔をふりかける。
彩りピーマン炒め	ピーマン 人参 ベーコン 塩・こしょう	小 1/2 個 1/8 本 1 枚 少々	ピーマン・人参・ピーマンを千切りにする。 フライパンに油を引き、材料を炒めて塩・こしょうで味をつける。
ベーコン&チーズのブロッコリー巻き	ベーコン とろけるチーズ ブロッコリー	1 枚 1/2 枚 適量	チーズをベーコンの内側に重ねてブロッコリーを巻き、つまようじでとめる。 フライパンで焼いて焦げ目をつける。
大学かぼちゃ	かぼちゃ 砂糖 醤油 水	5 0 g 小さじ 1/2 少々 少々	かぼちゃの種を取り、角切りにして電子レンジ (700w) で 2 分 50 秒加熱する。 かぼちゃの表面がカリッとするようフライパンで焼いて一度取り出す。 調味料を煮詰めてかぼちゃとからめる。