

第 11 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

野菜たっぷりで賞
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
三色ムスビン	ご飯	1人分	ご飯とごま、①～③の材料と混ぜて3種類のおむすびを作る。
	ごま	適量	
	たまごふりかけ①	適量	
	梅干し②	適量	
	昆布③	適量	
玉子焼き	卵	2個	卵と砂糖を混ぜ、バターを引いたフライパンで焼く。
	砂糖	大さじ1強	
	バター	少々	
枝豆とコーンのコロッケ	コーン	適量	茹でて潰したじゃが芋とコーン・枝豆・玉葱・ひき肉を炒めたものを混ぜる。コロッケの形にし、衣をつけて揚げる。
	じゃが芋	3個	
	枝豆	適量	
	塩・こしょう	少々	
	ひき肉	適量	
	玉葱	1/4個	
	小麦粉	適量	
	パン粉	適量	
	卵	1個	
揚げ油	適量		
トマトときゅうりのサラダ	トマト	1/4個	トマトときゅうりを炒めて、酢に漬ける。
	きゅうり	1/2本	
	酢	少々	

アスパラとパプリカのキッシュ	アスパラ	5本	アスパラを2cm幅で切り、玉葱は繊維に沿って薄切りにして炒める。 パプリカは縦半分にする。 残りの材料を混ぜ、炒めた野菜とパプリカの器に入れてオーブンで焼く。 ※キッシュパスタで使用するので、材料を混ぜて作った卵液を少し取っておく。
	パプリカ	1/2個	
	生クリーム	1/2カップ	
	塩・こしょう	少々	
	ナツメグ	少々	
	ソーセージ	2本	
	卵	2個	
	玉葱	1/4個	
	パルメザンチーズ	適量	
	牛乳	1/2カップ	
キッシュパスタ	パスタ	適量	パスタを茹でて、キッシュを作った際に残しておいた卵液と混ぜ合わせながら炒める。
	キッシュの卵液	適量	
サラダ	ブロッコリー	適量	野菜を洗い、ブロッコリーは、塩を加えて茹でる。
	レタス	適量	
	塩	少々	
ぶどうゼリー	ぶどう	適量	ぶどうの皮をむく。 ゼラチン・砂糖をお湯で溶かす。 容器にぶどうとゼリー液を入れ、冷やして固める。
	ゼラチン	適量	
	砂糖	適量	