

# 第 11 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

## 魚・大豆を食べま賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
ふわふわだし巻き卵	卵	3個	卵、だし汁、調味料を混ぜる。 フライパンに油を引いて焼く。 食べやすい大きさに切る。
	だし汁	大さじ3	
	醤油	小さじ1	
	みりん	大さじ1	
	油	適量	
いわしのはんぺん	いわし	100g	いわしをミンチにする。 玉ねぎをみじん切り、にんじんを千切りにする。 卵、調味料を加えて混ぜる。 160℃の油でこんがりと揚げる。
	玉葱	1/2個	
	人参	1/2本	
	卵	1個	
	砂糖	大さじ1	
	みそ	小さじ2	
	しょうが	少々	
	小麦粉	適量	
さばの塩焼き	さば	半身	さばに塩をふってグリルで焼く。
	塩	少々	
ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー	30g	ブロッコリーを茹でて、調味料と和える。
	ごま	少々	
	砂糖	小さじ1/2	
	醤油	小さじ1	
ズッキーニとパプリカと エリンギのバターチーズ焼き	ズッキーニ	20	ズッキーニは輪切り、パプリカ・エリンギは一口大に切り、バターを引いたフライパンで炒める。 少し焼き色がついたら、粉チーズ・塩を加えてさらに炒める。
	パプリカ	1/4個	
	エリンギ	1/2本	
	バター	適量	
	粉チーズ	適量	
	塩	少々	

れんこんのきんぴら	れんこん	40g	れんこんの皮をむき、いちょう切りにし、調味料を加えて炒める。
	酒	小さじ1	
	みりん	小さじ1	
	醤油	小さじ1	
とうもろこし	とうもろこし	1本	とうもろこしの皮をむき、水で洗う。軽く塩を擦り込み、ラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
	塩	少々	