

第 11 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

キャラ弁賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
シュウマイ	ひじき	5g	ひじきを水戻しし、キッチンペーパーで水気をとる。 ボウルにAの材料を入れ、粘りがでるまで混ぜる。 丸く形成してひじきをまぶし、クッキングシートを敷いたフライパンに並べる。 シートの下に水 150cc (分量外) を流し入れ、フタをして中火で 15 分蒸す。 のりとスライスチーズで顔を描く。
	豚ひき肉	50g	
	しいたけ	1 枚	
	しょうがすりおろし	大さじ 1	
	砂糖	小さじ 1/2	
	塩・こしょう	少々	
	酒	大さじ 1	
	だしの素	小さじ 1/2	
	醤油	小さじ 1	
	ごま油	大さじ 1/2	
	片栗粉	大さじ 1	
	のり	適量	
	スライスチーズ	適量	
オクラのお浸し	オクラ	1 本	オクラを塩でもみ、茹でる。 オクラが浸るくらいの白だしと水に漬ける。 (白だし 1 : 水 1)
	白だし	適量	
	水	適量	
ウインナーのどんぐり	ウインナー	1 個	ウインナーを 2 等分し、それぞれにしめじの頭をつけ、パスタを刺して固定する。 フライパンで焼き、醤油を回し入れる。
	しめじ	2 本	
	パスタ	1 本	
	醤油	適量	
茄子の浅漬け	ナス	1 本	ナスを浅漬けの素で漬ける。
	浅漬けの素	適量	
うずら卵の小トロ	うずら卵	2 個	うずら卵の裏側を切って、耳を作る。 卵のとがっている方の中心に切り込みを入れ、耳をつける。

トトロご飯	ご飯	茶碗1杯	ご飯にすりごまを混ぜる。 のりとスライスチーズで顔を描く。
	黒すりごま	適量	
	のり	適量	
	スライスチーズ	適量	
ハムちくわのバラ	ちくわ	1本	ちくわを半分に切り、穴にハム・枝豆を入れる。
	ハム	1枚	
	枝豆	2粒	