

第 12 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
鯖ハンバーグ	鯖の味噌煮缶の身 豆腐 パン粉 塩 卵 油	1 缶 150g 40g 少々 1 個 大さじ 1/2	鯖缶の身・豆腐・パン粉・塩・卵をボウルに入れてよく混ぜる。 成形し、フライパンに並べ、油を回しかける。 強火にかけてパチパチと音がしてきたら火を弱めて、両面 3 分焼く。
鯖ハンバーグ（ソース）	鯖の味噌煮缶の汁 ケチャップ 赤ワイン 水	1 缶分 大さじ 4 大さじ 4 大さじ 2	鯖缶の汁・調味料を強火にかけ、2~3 分かき混ぜながらとろみが出るまで煮る。
① 醤油焼き肉だれご飯	ご飯 片栗粉 醤油焼き肉だれ	茶碗 1 杯 小さじ 1 適量	ご飯に片栗粉を混ぜ、ラップを敷いた丸い容器に入れて形を整える。両面焼いていき、片面を焼き肉だれで色付ける。
② 卵かけご飯	ご飯 卵（黄身） めんつゆ	茶碗 1 杯 1 個分 小さじ 2	材料をよく混ぜ、形を整えながら弱火で焼く。
ライスバーガー	フリルレタス チーズ	適量 適量	ライスパンズ①②に鯖ハンバーグ・フリルレタス・チーズをはさんで盛り付ける。
鯖の漬け焼き	鯖（刺身） 醤油 みりん 酒 砂糖	50g 大さじ 2 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 2	鯖を調味料に 30 分以上漬け込み、焼く。

③ 桜えびご飯	米	1 合	材料を炊飯器に入れて炊く。 炊きあがったご飯を丸型に成形する。
	生桜えび	40g	
	水	200cc	
	酒	小さじ 2	
	塩	小さじ 1/2	
	ごま	適量	
ライスバーガー	大葉	適量	ライスバンズ③に鯖の漬け焼き・大葉をのせてはさむ。
さつま芋・南瓜スティック	さつま芋	適量	さつま芋はスティック状にし、電子レンジで 7 分加熱し、油で揚げる。 南瓜は薄切りにして、油で揚げる。
	南瓜	適量	
	塩	少々	
スティックサラダ	水煮うずら卵	2 個	きゅうり・人参をスティック状に切る。 とうもろこし・人参・枝豆を茹でる。 枝豆・うずら卵・トマトを串に刺す。 すべての野菜を盛り付ける。 味噌とマヨネーズを混ぜて、ソースを作る。(割合は 1 : 1 をベースに好みで調節)
	とうもろこし	適量	
	アスパラガス	3 本	
	ミニトマト	3 個	
	きゅうり	1/2 本	
	人参	1/4 本	
	枝豆	適量	
	味噌	適量	
	マヨネーズ	適量	
いちじく	いちじく	適量	水洗いする。