

第 12 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

彩り賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
しらす入り炊き込みご飯	米 しらす干し 人参 白だし 塩 醤油 葉ねぎ	2合 40g 1/2本 大さじ3 小さじ1/2 大さじ1 適量	葉ねぎは小口切り、人参は皮をむいてみじん切りにする。 研いだ米と調味料を炊飯器に入れ、2合分になるよう水を加えて混ぜる。 しらすと人参を入れて炊く。 炊きあがったら容器に移し、冷めたら葉ねぎを散らす。
筍の肉巻き	ゆで筍 豚バラ肉 片栗粉 油 (たれ) 醤油 酒 みりん	1/2本 3枚 適量 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1	筍を適当な大きさに切る。 豚バラ肉は半分に切り、片栗粉を軽くまぶし、筍に巻き付ける。 フライパンに油を引いて蓋をし、蒸し焼きにする。 たれを加えて全体に絡める。
黒はんぺんフライ	黒はんぺん 小麦粉 溶き卵 パン粉 油	2枚 適量 適量 適量 適量	黒はんぺんに小麦粉→溶き卵→パン粉を順につける。 約170℃の油で、全体がきつね色になるまで揚げる。 揚げたはんぺんを半分に切る。
スナックエンドウとウインナーの卵とじ	スナックエンドウ ウインナー 卵 ごま油 鶏がらスープの素 塩こしょう 酒 醤油	5本 3本 1個 大さじ1 大さじ1 少々 少々 少々	スナックエンドウの筋を取ってからさっと茹で、食べやすい大きさに切る。 ウインナーは斜め切りにする。 フライパンにごま油を引き、ウインナー・スナックエンドウを炒め、鶏がらスープ・調味料で味を調える。 溶き卵を回し入れ、蓋を閉じて中火で3分蒸し焼きにする。

ブロッコリーとカニカマのマヨネーズ焼き	ブロッコリー	50g	ブロッコリーはさっ茹でる。 アルミホイルにブロッコリー・ほぐしたカニカマ・マヨネーズ・チーズを入れてトースターで焼く。
	カニかまぼこ	1/2 本	
	マヨネーズ	適量	
	チーズ	適量	
ミニトマト	ミニトマト	1 個	水で洗い、盛り付ける。
フルーツ	スイカ	適量	一口大にフルーツをカットし、盛り付ける。
	キウイフルーツ	適量	
	りんご	適量	
	甘夏みかん	適量	