

# 第 12 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

バランスいいで賞  
レシピ



| メニュー         | 材料                      | 分量                    | 作り方   |  |
|--------------|-------------------------|-----------------------|---|--|
| さつまいもご飯      | 米<br>さつまいも<br>十六穀米<br>水 | 3合<br>1本<br>30g<br>適量 | さつまいもを角切りにして、水にさらす。<br>研いだ米・さつまいも・十六穀米・水を入れて炊く。 |  |
| 鶏ひき肉の大葉チーズ焼き | A {                     | 鶏ひき肉                  | 100g  | Aをよくこねて、適当に大きさに丸め、大葉で包む。<br>油を引いたフライパンで蒸し焼きにする。<br>Aに火が通ったら、合わせておいたBを加え、絡める。 |
|              |                         | 玉葱                    | 20g   |  |
|              |                         | 片栗粉                   | 小さじ2  |  |
|              |                         | チーズ                   | 適量  |  |
|              |                         | 鶏がらスープの素              | 小さじ1/2  |  |
|              | B {                     | 大葉                    | 2枚  |  |
|              |                         | 油                     | 適量  |  |
|              |                         | 醤油                    | 大さじ1/2  |  |
|              |                         | 酒                     | 大さじ1/2  |  |
|              |                         | はちみつ                  | 大さじ1/2  |  |
|              | 中濃ソース                   | 小さじ1/2                |   |  |
|              | すりおろし生姜                 | 5g                    |   |  |
| しらすと葱の玉子焼き   | 卵                       | 1個                    | 全ての材料をよく混ぜ、玉子焼き専用のフライパンで焼く。                     |  |
|              | しらす                     | 適量                    |   |  |
|              | 葉ねぎ                     | 適量                    |   |  |
|              | だしの素                    | 少々                    |   |  |
|              | 醤油                      | 小さじ1/2                |   |  |
|              | みりん                     | 小さじ1/2                |   |  |
|              | 塩こしょう                   | 少々                    |   |  |

|             |  |                                    |  |
|-------------|--|------------------------------------|--|
| 竹輪きゅうり      | 竹輪<br>きゅうり                                       | 1本<br>適量                           | 竹輪に棒状に切ったきゅうりを詰めて、一口大に切る。  |
| ピーマンの金平     | ピーマン<br>人参<br>ごま油<br>塩昆布                         | 1/4個<br>10g<br>大さじ1<br>適量          | ピーマン・人参を千切りにする。<br>ごま油を引いたフライパンで炒め、塩昆布で味付けする。                      |
| ほうれん草のバター炒め | ほうれん草<br>ウインナー<br>とうもろこし<br>エリンギ<br>バター<br>塩こしょう | 30g<br>2本<br>適量<br>10g<br>適量<br>少々 | ほうれん草はさっと茹でておく。<br>材料を一口大に切る。<br>フライパンにバターを引いて炒める。<br>塩こしょうで味付けする。 |