

第 12 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

地産地賞 レシピ



| メニュー | 材料 | 分量 | 作り方 |
|-------------------------|---|---|--|
| 田子浦しらすと由比の桜えびご飯 | 米 釜揚げ桜えび ゆでしらす | 1 合 30g 50g | 炊いたご飯の上に桜えびとしらすをのせる。 |
| 富士宮くぬぎ鱈と椎茸玉葱の バターソテー | くぬぎ鱈 玉葱 椎茸 バター 塩こしょう | 100g 1/4 小 1 個 10g 少々 | 鱈・椎茸・玉葱に塩こしょうで下味をつける。 フライパンにバターを引いて鱈・椎茸・玉葱を焼く。 |
| 由比桜えびのかき揚げ | 桜えび クレソン 玉葱 塩 天ぷら粉 油 水 | 70g 10g 1/4 個 小さじ 1 50g 適量 20cc | クレソンは 3~4 cm、玉葱は薄切りにする。 桜えび・クレソン・玉葱・天ぷら粉・水を入れて混ぜる。 150℃ くらいの油で揚げる。 |
| 沼津かさごの南蛮漬け | かさご 油 玉葱 人参 酢 みりん だし汁 薄口醤油 天ぷら粉 | 100g 300cc 1/2 個 30g 50cc 100cc 120cc 50cc 少々 | 玉葱は薄切り、人参は千切りにする。 かさごに天ぷら粉をつけて揚げる。 だし汁・調味料を火にかけ、煮立てる。 たれが冷めたら、かさご・玉葱・人参を漬け込む。 |

| | | | |
|---------|------|-------|--|
| 芝川の筍土佐煮 | 筍 | 80g | 筍をだし汁・調味料で煮る。 筍に味が染み込んだら、わかめを入れる。 最後に鰹節・木の芽を添える。 |
| | わかめ | 10g | |
| | 鰹節 | 50g | |
| | だし汁 | 100cc | |
| | 木の芽 | 1枚 | |
| | みりん | 大さじ2 | |
| | 薄口醤油 | 大さじ1 | |
| | 塩 | 小さじ1 | |