

第 12 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

野菜たっぷりで賞
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
しそおにぎり	ご飯 天かす しそ めんつゆ	茶碗 6 分目 大さじ 1 1 枚 小さじ 1	しそを細かく刻む。 ご飯に天かす・しそ・めんつゆを混ぜて、にぎる。
福神漬けおにぎり	ご飯 福神漬け 鰹節 砂糖 醤油	茶碗 6 分目 大さじ 1 大さじ 1 少々 少々	福神漬けを細かく刻み、ご飯に混ぜる。 鰹節を調味料で味付けし、ご飯の真ん中に入れてにぎる。
玉子焼き	卵 みりん 白だし 葉葱	1 個 小さじ 2 小さじ 1 1/2 本	葉葱を小口切りにする。 材料をすべて混ぜ、油を引いたフライパンで焼く。
人参シリシリ	人参 ベーコン オリーブ油 酢 塩こしょう 砂糖	1/4 本 1/2 枚 適量 適量 適量 適量	人参とベーコンを千切りにして、オリーブ油で人参がしんなりするまで炒める。 調味料を加えて和える。
いんげんのごま和え	いんげん すりごま 醤油 砂糖	4 本 小さじ 2 小さじ 1/2 小さじ 1/2	いんげんを塩茹でし、食べやすい大きさに切る。 すりごま・醤油・砂糖を加えて和える。

こんにゃくと赤ピーマン、 ししとうの炒め煮	こんにゃく	1/8 枚	こんにゃく・赤ピーマン・ししとうを食べ やすい大きさに切り、ごま油で炒める。 調味料・水を加えて煮る。 最後にだし粉をふりかける。
	赤ピーマン	1/3 個	
	ししとう	1 本	
	ごま油	小さじ 1/2	
	だし粉	適量	
	醤油	大きじ 1	
	みりん	大きじ 1	
	水	大きじ 1	
しそ巻きロールカツ	薄切り豚ロース肉	1 枚	豚肉に塩こしょうで下味をし、しそをのせ て巻く。 小麦粉→溶き卵→パン粉を順につけ、油で 揚げる。
	しそ	2 枚	
	塩こしょう	少々	
	小麦粉	適量	
	卵	適量	
	パン粉	適量	
	油	適量	
ブルーベリー	ブルーベリー	適量	水洗いし、盛り付ける。