

第 12 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

キャラ弁賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
ワンコのおにぎり	ご飯 のり 油揚げ チーズ	適量 適量 1 枚 適量	油揚げを半分に切る。 角を一か所丸く切り、ご飯を入れる。 折り畳んで裏返し、丸く切った部分が正面になるようにする。ラップで巻いて丸くする。 あらかじめ切っておいたのりとチーズで顔を作り、油揚げの切れ端で耳を作る。
冷めてもおいしい からあげ	鶏もも肉 A { 醤油 酒 マヨネーズ すりおろしにんにく 小麦粉 片栗粉 油	2 切れ 小さじ 1 小さじ 1 大さじ 1 少量 適量 適量 適量	鶏肉を食べやすい大きさに切る。 袋に鶏肉と A を入れて揉み、30 分程漬け込む。 1:1 の割合で混ぜておいた小麦粉と片栗粉をまぶして油で揚げる。
ふわふわの玉子焼き	卵 牛乳 砂糖 白だし 油	1 個 少々 大さじ 2 小さじ 1/2 適量	溶き卵に牛乳・砂糖・白だしを入れてかき混ぜる。 フライパンに油を引いて焼く。
簡単！きゅうりとトマト チョコッと野菜	きゅうり ミニトマト 昆布茶 ごま油 チーズ	1/4 本 2 個 少々 少々 適量	1 cm の小口切りにしたきゅうりを袋に入れ、昆布茶をまぶす。 ごま油をかける。 型抜きしたチーズとトマトを盛り付ける。

コロコロしてかわいい♡ じゃが芋野菜	じゃが芋	1個	じゃが芋の皮をむいてレンジで加熱し、つぶす。 材料をすべて混ぜ込み、丸める。 フライパンで焼く。
	塩	1つまみ	
	青のり	適量	
	一味唐辛子	少々	
	片栗粉	小さじ1	
甘酸っぱいパイナップル	パイナップル	適量	パイナップルを一口大にカットし、楊枝などに刺して盛り付ける。
見た目も美しい！ ダイヤのりんご	りんご	1/8個	りんごを皮ごとカットし、彫刻刀で斜めに線を入れて模様をつける。
サラダ	フリルレタス	適量	適当な大きさにちぎり、飾り付ける。

<油揚げの切り方>

