

第 13 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	
紫キャベツと人参の肉巻き	紫キャベツ	30g	紫キャベツ・人参を千切りにする。 豚肉に塩こしょうで下味する。 野菜を豚肉で巻き、片栗粉をまぶす。 フライパンに油をひいて焼く。 混ぜ合わせた調味料Aで味付けする。 半分に切って盛り付ける。	
	人参	1/4 本		
	豚肉	6 枚		
	片栗粉	適量		
	塩こしょう	少量		
	A {	砂糖		小さじ 1
		醤油		大さじ 1
		みりん		大さじ 1
		酒		適量
		油		適量
くるくる玉子焼き	卵	1 個	溶いた卵に砂糖・塩を加える。 フライパンに油をひいて薄焼きにする。 細長く切って、くるくる巻いて盛り付ける。	
	砂糖	少量		
	塩	少量		
	油	適量		
さつまいのあられコロッケ	さつまい	中 1/2 本	さつまいの皮をむき、一口大に切って水にさらす。 600Wの電子レンジで 5 分程加熱してつぶし、砂糖・牛乳・黒ごまを加えて混ぜる。 一口サイズに丸め、小麦粉・溶き卵、あられを付けたら多めの油をフライパンにひいて揚げ焼きにする。	
	砂糖	小さじ 1/2		
	牛乳	大さじ 1		
	黒ごま	少量		
	小麦粉	適量		
	卵	適量		
	あられ	適量		
焼きオクラ	オクラ	1 本	オクラを縦半分にする。 フライパンにごま油をひいて焼き、塩こしょうで味付けする。	
	ごま油	適量		
	塩こしょう	適量		
ミニトマト	ミニトマト	1/2 個	水洗いし、半分に切って盛り付ける。	
カイワレ大根	カイワレ大根	適量	水洗いして盛り付ける。	

水玉ラディッシュ	ラディッシュ	2個	茎と根を切り落とす。 数ヶ所丸くくり抜き水玉模様にする。
富士の甘いがんも	がんもどき	1枚	半分に切り、盛り付ける。
駿河湾産桜えびと枝豆ご飯	ご飯	1人分	ご飯に桜えび・塩茹でした枝豆を入れて混ぜ合わせる。
	桜えび	適量	
	枝豆	適量	
	塩	適量	
とうもろこしのかき揚げのせ おにぎり	とうもろこし	1/4本	とうもろこしを塩茹でにして粒をとる。 片栗粉と小麦粉、水を入れて混ぜ合わせる。 油で揚げてかき揚げにする。(180℃目安) 小さめのおにぎりを作り、とうもろこしのかき揚げをのせる。 黒ごま・糸唐辛子で顔を作る。
	塩	適量	
	片栗粉	大さじ1	
	小麦粉	大さじ3	
	水	適量	
	ご飯	適量	
	糸唐辛子	1~2本	
富士山サイダーかん (10人分)	粉寒天	12g	粉寒天を水に溶かして火にかける。 砂糖を入れて煮詰める。 火を止めてメロンシロップを加える。 容器を水でぬらし、寒天液を流し入れる。 寒天液が52℃まで冷めたら、サイダーを入れて静かに混ぜる。 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 フルーツを盛り付ける。
	水	550	
	砂糖	100g	
	メロンシロップ	大さじ2	
	サイダー	350ml	
	キウイフルーツ	敵量	
	ブルーベリー	適量	