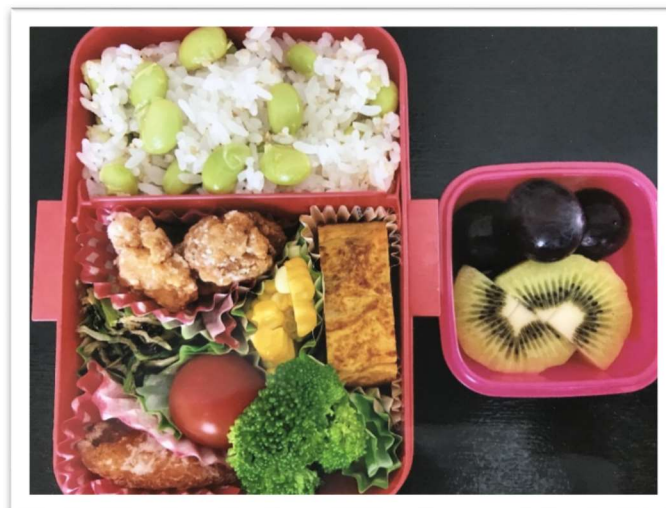


第 13 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

バランスいいで賞
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
枝豆ご飯	ご飯 塩 枝豆 ごま	1人分 適量 25g 適量	炊いたご飯に、塩茹でした枝豆を混ぜる。 塩で味を調え、ごまを加える。
だし巻き卵	卵 だし汁 醤油	1個 大さじ1 小さじ1/4	卵を溶いて、だし汁・醤油を加えて混ぜる。 フライパンに油をひいて焼く。
鮭の竜田揚げ	A { 生鮭 油 片栗粉 生姜（おろし） 醤油 酒	1切れ 適量 適量 少量 小さじ1 小さじ1	鮭は一口サイズに切り、Aに漬けて30分程 冷蔵庫に入れておく。 鮭に片栗粉をまぶして油で揚げる。（160～ 170℃目安）
鶏の唐揚げ	B { 鶏もも肉 片栗粉 油 生姜（おろし） にんにく（おろし） 醤油 酒	2切れ 適量 適量 少量 少量 小さじ1 小さじ1	鶏もも肉を一口サイズに切り、Bに漬けて 30分程冷蔵庫に入れておく。 鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
茹でブロッコリー	ブロッコリー 塩 マヨネーズ	1片 適量 適量	沸騰したお湯に塩を入れてブロッコリーを 茹でる。 マヨネーズを添える。
バターコーン	とうもろこし バター 塩	1/3本 適量 適量	電子レンジでとうもろこしを加熱する。 フライパンにバターをひいて炒める。 塩で味を調える。

ちりめんじゃこと 小松菜の炒め物	ちりめんじゃこ	大きじ 1	小松菜を茹でて 2~3 cm に切る。 フライパンにオリーブオイルをひいて、小松菜とちりめんじゃこをさっと炒める。 塩昆布を入れて和える。
	小松菜	30g	
	塩昆布	適量	
	オリーブオイル	適量	
ミニトマト	ミニトマト	1 個	水洗いする。
巨峰	巨峰	3 個	水洗いする。
キウイフルーツ	キウイフルーツ	1/2 個	皮をむき、一口サイズに切る。