

# 第 13 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

野菜たっぷりて賞  
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
赤米・黒米入りご飯	ご飯 赤米 黒米 ごま 梅干し	1人分 少量 少量 適量 1個	赤米と黒米を少量加えてご飯を炊く。 ごまをふり、梅干しをのせる。
オクラの肉巻き	オクラ 豚肉薄切り 酒 本みりん 醤油	4本 4枚 大さじ1 大さじ1 大さじ1	オクラを豚肉で巻き焼く。 調味料Aを加えて味付けする。
なすの煮浸し	なす 米油 酒 本みりん 醤油 醤油麴 生姜(粉末)	1本 適量 小さじ1 大さじ2 大さじ2 少量 少量	なすを多めの油で炒める。 火が通ったら調味料Bを入れて柔らかくなるまで煮る。 醤油麴と生姜で味を調える。
ピーマン・桜えび炒め	ピーマン 桜えび 塩こしょう 米油	2個 適量 少量 適量	ピーマンを一口大に切り、油で炒める。 火が通ったら、桜えびを加え、塩こしょうで味を調える。

ゴーヤ・豚こま肉の卵炒め	ゴーヤ	小1本	ゴーヤを半月切りにし、塩麴に漬ける。(水分が出たら水気を切る) 豚肉を塩麴に漬ける。 ゴーヤと豚肉を炒め、火が通ったら卵を回し入れる。 生姜と醤油麴で味を調える。
	豚肉小間切れ	150g	
	卵	1個	
	生姜(粉末)	少量	
	塩麴	少量	
	醤油麴	少量	
茹で人参	人参	少量	花形に抜き、彫刻刀・包丁で飾り切りにする。
茹でオクラ	オクラ	1本	茹でて縦半分に切る。
きゅうりのり巻き	きゅうり	1/4本	きゅうりにのりを巻く。
	のり	適量	
トマト	トマト	1個	水洗いして盛り付ける。
大葉	大葉	適量	水洗いして盛り付ける。