

第 13 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

魚・大豆を食べま賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
ミライトワおにぎり	米 生桜えび 水 酒 大葉 塩 チーズ のり	1 合 40g 200ml 小さじ 2 2 枚 小さじ 1/2 適量 適量	桜えび・水・酒・塩を加えて米を炊く。 炊きあがったご飯に刻んだ大葉を混ぜる。 チーズとのりで顔を作る。
ソメイティおにぎり	米 お茶 しらす 茹で落花生 チーズ かまぼこ のり	1 合 220ml 適量 適量 適量 適量 適量	お茶でご飯を炊く。 炊きあがったご飯にしらすと刻んだ茹で落花生を混ぜる。 チーズ・のり・かまぼこで顔を作る。
パプリカ・ピーマンの 豆腐肉詰め	<15 個分> 合いびき肉 豆腐 パン粉 玉ねぎ 卵 コンソメ (固形) ケチャップ 塩こしょう パプリカ ピーマン ソース	300g 300g 1 カップ 中 1/2 個 1 個 1/2 個 適量 小さじ 1/4 1/2 個 1/2 個 適量	ボウルに水気を切った豆腐・パン粉・ひき肉・卵・塩こしょう・コンソメ・みじん切りにした玉ねぎを入れて混ぜる。 パプリカ・ピーマンに詰めて焼く。 ケチャップとソースを混ぜてかける。

おからのナゲット	<20 個分>		豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジで加熱して水気を絞る。 材料をすべて混ぜる。 形を整えて油で揚げる。(170～180℃目安)	
	おから	150g		
	ツナ缶	1 缶		
	豆腐	150g		
	マヨネーズ	大さじ 3		
	醤油	大さじ 1		
おからグラタン	A	ホワイトソース	適量	フライパンにAを入れて中火にかける。 カマスに塩こしょう・小麦粉をまぶす。 フライパンにカマスを入れてソースをからめる。 皿にのせて桜えび・チーズをかけて焼く。
		牛乳	200ml	
		おから	100g	
		バター	大さじ 1	
		塩こしょう	適量	
		カマス	1 切れ	
		塩こしょう	少量	
		小麦粉	適量	
		桜えび	少量	
		チーズ	適量	
油揚げ巻き	油揚げ	1 枚	人参は薄切りにして茹でる。 オクラといんげんも茹でておく。 油揚げを開き、豚バラと野菜を巻いて焼く。 焼肉のタレで味を付ける。 ちょうどいい大きさに切り分ける。	
	豚バラ肉	2 枚		
	オクラ	1 本		
	いんげん	2～3 本		
	人参	1/4 本		
	焼肉のたれ	適量		
ひまわりウインナー (2 個分)	卵	1 個	ウインナーを半分に切って、切り口が格子状になるように切り込みを入れて焼く。 卵・片栗粉・マヨネーズをかき混ぜ、薄焼きにする。 薄焼き卵を折り、折った部分に切り込みを入れたらウインナーを巻いてひまわりを作る。	
	片栗粉	小さじ 1/2		
	マヨネーズ	少量		
	ウインナー	1 本		
付け合わせ	ハム	1/2 枚	ハムは巻いて中心にコーンをのせる。 ブロッコリー・枝豆は茹でる。 バランスをみながらお弁当箱に盛り付ける。	
	ブロッコリー	適量		
	きゅうり	1/8 本		
	枝豆	適量		
	ミニトマト	1 個		
	コーン	1 粒		
	オーロラリーフ	適量		

サイダーかん (10人分)	水	550g	粉寒天を水に溶かして火にかける。
	粉寒天	12g	砂糖を入れて煮詰める。
	砂糖	100g	火を止めてメロンシロップを加える。
	メロンシロップ	大さじ2	容器を水でぬらし、寒天液を流し入れる。
	サイダー	350ml	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。
	いちご(冷凍)	2個	粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
	ブルーベリー	3個	フルーツを盛り付ける。