

第 13 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 |
|-------------|-------|-------|---|
| 野菜チーズの肉巻き | 豚ロース | 2 枚 | 細切りにした人参、アスパラを茹でる。 人参とチーズ、アスパラとチーズを豚肉で巻いて焼く。 調味料Aを加えて味を調える。 適当な大きさに切る。 |
| | 人参 | 10g | |
| | アスパラ | 1 本 | |
| | チーズ | 適量 | |
| | 酒 | 適量 | |
| | 砂糖 | 適量 | |
| | 醤油 | 適量 | |
| 野菜の黒酢炒め | れんこん | 10g | れんこん・まいたけ・ピーマンを一口大に切る。 野菜を炒めて調味料Bで味付けする。 |
| | まいたけ | 10g | |
| | ピーマン | 5g | |
| | 醤油 | 適量 | |
| | 砂糖 | 適量 | |
| | 黒酢 | 適量 | |
| 玉子焼き（明石焼き風） | 卵 | 1 個 | 茹でたほうれん草を細かく切る。 溶いた卵にほうれん草、しらす、調味料を入れて混ぜる。 たこ焼き器で焼く。 |
| | 牛乳 | 大きじ 2 | |
| | 白だし | 大きじ 2 | |
| | ほうれん草 | 20g | |
| | 茹でしらす | 適量 | |
| | | | |
| ツナコーンサラダ | ミニトマト | 2 個 | ミニトマトの中身をくり抜く。 コーン・ツナ・マヨネーズ・塩こしょうを混ぜ、ミニトマトに詰める。 |
| | コーン | 10g | |
| | ツナ | 5g | |
| | マヨネーズ | 適量 | |
| | 塩こしょう | 適量 | |
| お花ウインナー | ウインナー | 1 本 | ウインナーを半分に切る。 切り口に6等分の切込みを入れて焼く。 開いた切り口にコーンをはさむ。 |
| | コーン | 2 粒 | |

| | | | |
|--------------------------------------|----------|-------|--|
| えびポテトサラダ | 茹でえび | 2~3尾 | じゃが芋を茹でて一口大に切る。 材料を塩こしょうで味付けしてよく混ぜる。 |
| | じゃが芋 | 1/4 個 | |
| | 枝豆 | 適量 | |
| | 塩こしょう | 適量 | |
| おにぎり (男の子・女の子・すいか・ ひまわり・麦わら帽子) | ご飯 | 茶碗1杯分 | 【顔】 ラップで大2個(顔)、小4個(手)のおにぎりを作る。 のりで顔のパーツや髪の毛作って貼る。 【すいか】 輪切りにしたきゅうりをすいかの形に切る。 かにかまぼこの赤い部分をきゅうりの形に合わせて切って付ける。 黒ごまですいかの種を作る。 【ひまわり】 茹でたとうもろこしを輪切りにする。 とうもろこしの中心にチーズとのりを貼り、ひまわりを作る。 【麦わら帽子】 油揚げを調味料Cで煮る。 ①油揚げを帽子の形に切り、かにかまぼこでリボンを作る。 ②丸く切った油揚げにウインナーの端の部分を付けてかにかまぼこでリボンを作る。 |
| | のり | 適量 | |
| | かにかまぼこ | 適量 | |
| | きゅうり | 適量 | |
| | 黒ごま | 適量 | |
| | とうもろこし | 適量 | |
| | チーズ | 適量 | |
| | のり | 適量 | |
| | 油揚げ | 1/2 枚 | |
| | 塩 | 適量 | |
| | ケチャップ | 適量 | |
| | ウインナー | 1/4 本 | |
| | かにかまぼこ | 適量 | |
| | 砂糖 | 適量 | |
| 醤油 | 適量 | | |
| 酒 | 適量 | | |
| デザート | キウイフルーツ | 1/2 個 | 皮をむいて切る。 |
| | ネーブルオレンジ | 1/4 個 | |