

第14回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

彩り賞 レシピ



メニュー	材料 (2人分)	分量	作り方
薔薇のサラダ	にんじん 大根 きゅうり ベーコン 水菜	適量 適量 適量 適量 適量	野菜をピーラーで薄く長く切る。にんじん、大根は20秒程度さっと茹でる。 丸めて花の形を作る。 水菜で薔薇の葉を作る。
ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ 塩こしょう	1個 適量 適量 適量 適量	じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切りにして茹でる。 きゅうりは薄切りにする。 じゃがいもを潰し、にんじんときゅうり、調味料を混ぜて味を調える。
卵焼き	卵 顆粒だし うま味調味料 青ネギ 油	2個 少々 少々 適量 適量	卵を溶いて、調味料と青ネギを加えて混ぜる。 フライパンに油をひいて焼く。
きんぴら大根	大根 にんじん めんつゆ 水	120g 1/4本 適量 適量	野菜を細切りにし、フライパンにめんつゆと水とともに入れる。 大根が色づくまで加熱する。
チーズはんぺん	白はんぺん スライスチーズ 大葉 油	1/2枚 1/2枚 1枚 適量	白はんぺんを適当な大きさに切り、切り込みを入れる。 そこにスライスチーズと大葉を挟む。 フライパンに油をひいて焼く。
きゅうりの和え物	きゅうり かにかまぼこ 塩 ぽん酢	1/3本 1本 少々 少々	きゅうりは薄切りにし、かにかまぼこは細かくほぐす。 食材と調味料を和える。

メニュー	材料 (2人分)	分量	作り方
長ネギの肉詰め	長ネギ ひき肉 青ネギ 塩こしょう 醤油 チーズ	1/4本 50g 適量 適量 少々 適量	長ネギの中を抜いて空洞にする。 ボウルにひき肉、刻んだ青ネギ、塩こしょうを加えよく混ぜ、長ネギに詰める。 フライパンで焼き、醤油で味を調える。 一口大にしたチーズと長ネギを串に刺す
お茶唐揚げ	鶏モモ肉 小麦粉 片栗粉 富士の茶葉 マヨネーズ しょうが にんにく 醤油 レモン 揚げ油	100g 適量 適量 少々 小さじ1 少々 少々 小さじ1 適量 適量	鶏モモ肉に調味料Aをなじませ、1時間程度漬けておく。 茶葉と小麦粉、片栗粉を合わせておく。 粉をつけ170°Cの油で薄く茶色くなるまで揚げたら、一度油から取り出す。180°Cの油で再度きつね色になるまで揚げる。 唐揚げとカットしたレモンをカップに盛り付ける。
おにぎり串1	ご飯 青ネギ 白ごま 塩	適量 適量 少々 少々	青ネギは刻んでおく。 材料とご飯を混ぜて丸め、串に刺す。
おにぎり串2	ご飯 卵 かにかまぼこ 鶏がらスープの素 油	適量 適量 適量 適量 適量	卵に、ほぐしたかにかまぼこと鶏がらスープの素を入れて混ぜ、フライパンで炒り卵を作る。 ご飯に混ぜて丸め、串に刺す。
おにぎり串3	ご飯 たらこふりかけ	適量 適量	ふりかけとご飯を混ぜて丸め、串に刺す。
フルーツのクラッシュゼリー	粉ゼラチン フルーツミックス缶 水 上白糖	5g 1缶 適量 適量	フルーツ缶のシロップに水と砂糖を混ぜ、250mLにし、鍋に入れて加熱する。 粉ゼラチンを加えて煮溶かしたら、耐熱容器にフルーツとゼリー液を入れる。 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。固まったらスプーンなどで崩す。
ミニトマト	ミニトマト	適量	水洗いする。
ブロッコリー	ブロッコリー	適量	小房に分けて茹でる。
レタス	レタス	適量	水洗いし、一口大に切る。
梨	梨	適量	いちょう切りにする。
キウイ	キウイ	適量	いちょう切りにする。
ブルーベリー	ブルーベリー	適量	水洗いする。
レモン	レモン	適量	輪切りにする。
とうもろこし	とうもろこし	適量	茹でて適当な大きさに切る。