

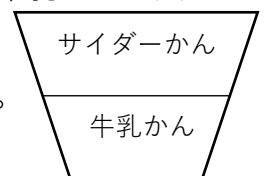
第 14 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

キャラ弁賞 レシピ



メニュー	材料 (1人分)	分量	作り方
トトロおにぎり	ご飯 すりごま (黒) 塩 チーズ のり かいわれ大根 大葉 揚げパスタ	適量 適量 少々 適量 適量 適量 適量 適量	ご飯に塩・すりごまを混ぜ成形する。(トトロの腹の部分はすりごまを混ぜないで分けておく。) チーズとのりで目や鼻を作り、かいわれ大根・大葉、揚げパスタで飾る。
猫バスにぎり	白米 めんつゆ しらす チーズ のり かにかまぼこ	適量 適量 適量 適量 適量 適量	ご飯にめんつゆを混ぜ、中にしらすを入れ、成形する。 チーズやのり、かにかまぼこで顔や体を作る。
鮭のマヨネーズ焼き	鮭 マヨネーズ 塩 にんじん チーズ	1切 適量 少々 適量 適量	鮭を塩・マヨネーズで下味をつける。 グリルで焼く。 ピーラーで薄く切ったにんじんを茹でる。 鮭をにんじんで巻き、温かいうちにチーズをのせる。
まぐろのからあげ	(1人分) まぐろ しょうがすりおろし にんにくすりおろし 醤油 みりん ごま油 酒 片栗粉 揚げ油	300g 少々 少々 30mL 25mL 小さじ1 大さじ1 適量 適量	まぐろは、血合を洗い流し、キッチンペーパーで拭く。 調味料Aに漬ける。 片栗粉をつけて揚げる。

メニュー	材料 (1人分)	分量	作り方
オクラのからあげ	オクラ にんにくすりおろし 醤油 片栗粉 揚げ油	4本 少々 小さじ1/2 適量 適量	オクラは塩もみし、一口大に切る。 にんにく、醤油に漬ける。 片栗粉をまぶして揚げる。
豆腐とおからの マッシュルームの肉詰め (まっくろくろすけ)	(4人分) ひき肉 玉ねぎ おから 塩こしょう ホワイトマッシュルーム ソース ケチャップ	250g 中1玉 50g 少々 適量 適量 適量	玉ねぎはみじん切りにし、袋にBを入れて混ぜる。 マッシュルームの石づきをとり、Bを丸く乗せ、200°Cのオーブンで10分焼く。 ソースとケチャップを混ぜたタレをかける。
マッシュルームの詰め焼き	マッシュルーム ハム パプリカ マヨネーズ カレー粉 塩こしょう	6個 1枚 20g 大さじ1 小さじ1/2 少々	マッシュルームの石づきをとる。 ハム、パプリカをみじん切りにして、Cを混ぜたら、マッシュルームに乗せて、200°Cのオーブンで10分焼く。
野菜の肉巻き	豚肉 にんじん オクラ ヤングコーン 醤油 みりん 砂糖 酒	4枚 1/3本 2本 2本 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	にんじんはピーラーで薄く切る。 野菜は下茹でし、豚肉の上に乗せてきつめに巻く。 豚肉に火が通るまで焼き、Dの調味料を加えて絡める。 食べやすい大きさに切る。
卵焼き	卵 塩 マヨネーズ	1個 少々 少々	卵と調味料を混ぜ、薄焼きにする。 細く切って飾りつける。
富士山ゼリー (サイダーかん+牛乳かん)	粉寒天 牛乳 水 砂糖 粉寒天 水 砂糖 メロンシロップ サイダー ブルーベリー みかん いちご いちじく	3g 150ml 150ml 10g 9g 550mL 100g 大さじ2 350mL 適量 適量 適量 適量	<牛乳かん> 鍋に粉寒天・水を入れ煮溶かし、砂糖を加えさ らによく加熱する。火を止め牛乳を注ぎ混ぜ て、容器の1/3程度注ぎ、冷やし固める。 <サイダーかん> 鍋に粉寒天・水を入れて煮溶かし砂糖を加えさ らによく加熱する。 火を止め、メロンシロップを加えて混ぜる。 52°Cまで冷めたらサイダーを入れてそっと混ぜ る。あらかじめ固めておいた牛乳かんの入っ ていた容器に入れて固める。 フルーツを切って盛り付ける。



メニュー	材料 (1人分)	分量	作り方
どんぐり	しめじ ウインナー 揚げパスタ	2本 1本 1本	しめじとウインナーを茹でる。 しめじのかさと半分に切ったウインナーを揚げ パスタを刺してつける。
酢れんこん	れんこん 甘酢	適量 適量	れんこんは皮をむき、うす切りにし、酢（分量 外）を入れたお湯でゆがく。 飾り切りして甘酢に漬ける。
ミニトロ	さつまいも うずらの卵 ミニトマト のり チーズ	適量 1個 1個 適量 適量	さつまいもは、ゆでてつぶし成形する。 茹でたうずら卵の裏側を切って、耳を作る。卵 のとがっている方の中心に切り込みを入れ、耳 をつける。 ミニトマトは洗いヘタを取り、うずらの卵と同 様にして耳を付ける。 のり、チーズで顔を作る。
サラダ	にんじん ブロッコリー とうもろこし 枝豆 落花生	適量 適量 適量 適量 適量	にんじんは花形に切る。ブロッコリー、とうも ろこしは食べやすい大きさに切る。 材料を茹でて全体に飾る。 とうもろこしと枝豆は串に刺す。
その他	かまぼこ レタス ちくわ サクラエビの佃煮	適量 適量 適量 適量	食べ易い大きさに切り、飾り付ける。