

# 第17回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

バランスいいで賞  
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
鮭と枝豆の混ぜごはん	ごはん 鮭 枝豆 たくあん	適量 適量 適量 適量	①枝豆をゆで、焼いた鮭をほぐしてご飯と混ぜる。 ②たくあんをのせる。
スコッチエッグ	たまご 豚ひき肉 牛乳 塩 こしょう 薄力粉 たまご パン粉 ケチャップ 油	1個 100 g 大さじ2 少々 少々 大さじ1 適量 大さじ5 大さじ1 適量	①ゆでたまごを作る。 ②ひき肉とAを混ぜ合わせタネを作る。 ③①が冷めたら、タネで包み、薄力粉、たまご、パン粉の順につけて油で揚げる。 ④ケチャップを上からかける。
アスパラとベーコンとコーンの炒め物	アスパラガス ベーコン コーン 塩 こしょう 油	1本 1枚 大さじ1 少々 少々 適量	①フライパンで油を熱し、具材を炒める。 ②塩とこしょうで味をととのえる。
カラフルピーマンの炒め物	パプリカ（赤・黄） ピーマン 塩 こしょう 油	各10 g 10 g 少々 少々 適量	①フライパンで油を熱し、具材を炒める。 ②塩とこしょうで味をつける。
かぼちゃのサラダ	かぼちゃ くるみ レーズン マヨネーズ	30 g 5 g 10 g 大さじ1	①かぼちゃをゆでてつぶし、炒ったくるみとレーズンを加える。 ②マヨネーズで和える。
ズッキーニのグリル	ズッキーニ 塩 ブラックペッパー 油	10 g 少々 少々 適量	①フライパンで油を熱し、ズッキーニを炒める。 ②塩とブラックペッパーで味をととのえる。

メニュー	材料	分量	作り方
紫キャベツのラベ	紫キャベツ オリーブオイル 砂糖 酢 塩 こしょう	10 g 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1 小さじ1/4 少々	①紫キャベツを千切りにし、調味料で和え、水気を切る。
ブロッコリー	ブロッコリー	10 g	①洗ってゆでる。
オクラ	オクラ	1本	①洗ってゆでる。
レタス	レタス	適量	①洗って盛りつける。
ミニトマト	ミニトマト	適量	①洗って盛りつける。
かいわれ大根	かいわれ大根	適量	①洗って盛りつける。