

第16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
猫のおにぎり	ごはん しょうゆ かつお節 明太子 のり佃煮 のり 白ごま 黒ごま わかさぎの甘露煮	適量 適量 適量 適量 適量 適量 少々 適量 1本	<p><茶トラ> ごはんにしょうゆとかつお節を混ぜて、ラップに包み、猫の形に整える。 目はのり佃煮と白ごまで作り、鼻と口は細く切ったのりと明太子で作る。</p> <p><白猫> ごはんをラップに包み、猫の形に整える。 目はのり佃煮と白ごまで作り、耳と鼻と口は細く切ったのりと明太子で作る。 口の横にわかさぎの甘露煮を飾る。</p> <p><三毛猫> ごはんをラップに包み、猫の形に整える。 左耳に黒ごまをふりかけ、右耳にかつお節をふりかける。目はのり佃煮と白ごまで作り、鼻と口は細く切ったのりと明太子で作る。</p>
鮭の照りごま焼き	鮭 酒 白ごま 片栗粉 ごま油 しょうゆ みりん 酒	1切 大きじ1 少々 適量 適量 小さじ2 小さじ2 小さじ2	<p>鮭に酒をふり、しばらくおき、キッチンペーパーで水気をとる。 フライパンにごま油を熱し、片栗粉をまぶした鮭を色よく焼く。 合わせたAの調味料をフライパンに入れ、煮詰めて鮭に絡める。 最後に白ごまをふる。</p>
オクラの肉巻き	オクラ 豚バラ肉 ごま油 塩 こしょう 焼肉のたれ	1本 2枚 適量 少々 少々 適量	<p>オクラに豚バラ肉を巻き、塩・こしょうをふる。 フライパンにごま油を熱し、肉の巻き終わりが下に来るように置いて焼く。 焼き目がついたら、焼肉のたれを加えて味を付ける。</p>

メニュー	材料	分量	作り方
豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏挽き肉 玉ねぎ たまご 塩 こしょう 味噌 片栗粉 パン粉 スライスチーズ 油	150g 150g 1/2個 小1個 少々 少々 小さじ2 大さじ1 大さじ3 適量 適量	玉ねぎをみじん切りにする。 Bの材料をすべてボウルに入れ、よくこねる。 アイスで使う木のスプーンにつけ、アイスクャンディーの形を作る。 フライパンに油を熱し、色良く焼く。 スライスチーズをアイスのコーティング型に切り、ハンバーグに飾る。
豆と魚肉ソーセージの キッシュ	魚肉ソーセージ サラダまめ たまご 豆乳 白だし スライスチーズ しょうゆ シューマイの皮 油	80g 90g 2個 80ml 小さじ1 30g 小さじ1/2 適量 適量	魚肉ソーセージはいちょう切りにする。 チーズをちぎっておく。 ボウルにCの材料をすべて入れ、よく混ぜる。 マフィン型の内側に油を塗り、シューマイの皮を敷く。 混ぜ合わせた材料を流し入れ、オーブントースターで焼く。(200°C10分目安)
高野豆腐のから揚げ	高野豆腐 だし汁 しょうゆ みりん 片栗粉 揚げ油	1枚 1カップ 大さじ1 大さじ1 適量 適量	高野豆腐を食べやすい大きさに切り、Dの調味料で10分ほど煮る。 冷ました高野豆腐に片栗粉をまぶし、180°Cの油で表面がカリッとなるまで揚げる。
万願寺唐辛子と しらすの炒め物	万願寺唐辛子 しらす ごま油 めんつゆ(濃縮2倍) みりん	3本 適量 適量 大さじ1 大さじ1/2	万願寺唐辛子を千切りにする。 フライパンにごま油を熱して、唐辛子を炒める。 しらすを加え、めんつゆとみりんで味付けする。
ブロッコリー	ブロッコリー	適量	塩ゆでにして盛り付ける。
ゆで枝豆	枝豆	適量	塩ゆでにした枝豆の実を爪楊枝にさす。
ミニトマト	ミニトマト	1個	水洗いする。
サンチュ	サンチュ	適量	水洗いし、適当な大きさにし、盛り付ける。
巨峰	巨峰	3粒	水洗いする。
シャインマスカット	シャインマスカット	3粒	水洗いする。