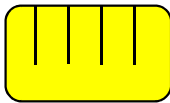


第16回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

彩り賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
手まりおにぎり	ごはん かにかま ハム たまご 砂糖 塩 きゅうり 梅干し オクラの花 ラディッシュ 梅干し	茶碗1杯 3本 1枚 2個 少々 少々 1/4本 1/2個 1つ 1個 1/2個	ごはんを3等分して、3つおにぎりを作る。 ①ハムとかにかまを細く切り、編み込んでおにぎりを包む。 ②砂糖と塩を加えて溶いたたまごを薄焼きにし、おにぎりを包む。薄く輪切りにしたきゅうりと種を取り除いた梅干しをのせて花になるよう飾る。 ③オクラの花でおにぎりを包む。薄く輪切りにしたラディッシュと梅干しをのせて花になるよう飾る。
オクラ・にんじんの肉巻き	豚バラ肉 オクラ 人参 しょうゆ 酒 みりん 油 A {	2枚 1本 1/4本 大さじ2 大さじ1 大さじ2 適量	オクラはヘタとガクを取り除き、にんじんは皮をむいて千切りにする。 野菜を電子レンジで少し加熱する。(30秒～1分) 加熱した野菜に豚肉を巻いて、塩こしょうを振り、フライパンに油を熱して焼く。 火が通ったらAの調味料を加えて軽く煮詰め、たれを絡める。 食べやすい大きさに切る。
太刀魚のグリル	太刀魚 生姜 しょうゆ みりん	1切 少々 大さじ2 大さじ2	太刀魚をおろした生姜、調味料に30分程漬け込む。 魚焼きグリルなどで焼く。(10～15分目安)

メニュー	材料	分量	作り方
お花のたまご焼き	たまご 砂糖 塩 油	2個 少々 少々 適量	卵を溶いて、砂糖と塩を加えてかき混ぜる。 フライパンに油を熱して薄焼きにする。 半分に折り、折った部分に切れ込みを入れて巻く。  ←卵は折りたたんで切れ込みを入れる
きのこのペペロンチーノ	しいたけ しめじ えのき ベーコン にんにく 唐辛子 オリーブオイル 塩	2枚 1/4袋 1/4袋 1枚 1片 少量 適量 少々	しいたけは石づきを落として軸を取り、薄切りにする。しめじ・えのきは根元を落とし、しめじは小房に分け、えのきは半分に切る。ベーコンは短冊切りにする。 フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくと輪切りにした唐辛子を炒める。 材料をすべて入れて炒める。塩を加えて味を調える。
れんこんのチーズ焼き	れんこん とろけるチーズ 干し桜えび オリーブオイル 塩 こしょう	100g 30g 少量 小さじ1 少々 少々	れんこんを半月切りにする。 フライパンにオリーブオイルを熱し、れんこんを入れて焼き目をつける。 塩・こしょうを加えて味を調え、チーズ・桜えびをちらして蓋をして蒸し焼きにする。
落花生	落花生	適量	塩ゆでにして殻をむく。
枝豆	枝豆	適量	塩ゆでにしてさやから実を取り出す。
ブロッコリー	ブロッコリー	適量	小房に分けて塩ゆでにする。
ミニトマト	ミニトマト	適量	水洗いする。
ラディッシュ	ラディッシュ	2個	水洗いし、飾り切りにする。
梨	梨	1/4個	皮をむいて、一口大に切って盛り付ける。
ぶどう	ぶどう	6粒	水洗いし、皮に切れ込みを入れて飾り切りにする。