

第17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
ひじきごはんのいなり寿司	ごはん ひじき にんじん A { みりん 酢 しょうゆ 砂糖 顆粒だし ごま油 水 油揚げ B { 砂糖 しょうゆ みりん 水 赤かぶ たまご焼き きゅうり しらす 梅干し	茶碗1杯 20 g 1/4本 大さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ1 適量 大さじ1 200ml 2枚 大さじ2 大さじ2 大さじ2 100ml 20 g 10 g 1/4本 10 g 1個	①ひじきとにんじんをAで煮て、ごはんと混ぜる。 ②油揚げをBで煮る。①を油揚げに入れる。 ③たまご焼きの一部を四角く、赤かぶは花の形にくりぬく。薄く輪切りにしたきゅうりとしらすと、種を取り除いた梅干しをのせて飾る。
から揚げ	A { 鶏もも肉 しょうゆ 酒 にんにく しょうが 塩 こしょう マヨネーズ 片栗粉 薄力粉 油	50 g 小さじ1 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1/4 少々 少々 小さじ1 30 g 20 g 適量	①鶏肉を一口大に切り、袋に入れて調味料Aを加えてもみこむ。冷蔵庫で30分程度漬けておく。 ②①に薄力粉・片栗粉をまぶす。 ③180°Cの油で火が通るまで揚げる。

メニュー	材料	分量	作り方
たまご焼き	たまご 砂糖 だし汁 油	2個 少々 100ml 適量	①たまごを溶いて、砂糖とだし汁を混ぜる。 ②フライパンに油を熱してたまごを流し入れ、巻く。
ウインナーソテー	ウインナー 油	3本 適量	①ウインナーを油で炒める。
味付けがんも	味付けがんも	1/4枚	①切って弁当箱に入れる。
かぼちゃとなすの煮物	かぼちゃ なす しょうゆ 砂糖 だし汁	20g 15g 大さじ1 大さじ1 100ml	①かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切る。なすはへたを切り落とし一口大の乱切りにする。 ②鍋に、しょうゆ・砂糖・だし汁を入れ、かぼちゃを入れて火にかける。数分経ったらなすを入れ、柔らかくなったらできあがり。
いんげんのごま和え	いんげん 白だし 砂糖 塩 ごま	10g 小さじ1 少々 少々 小さじ1	①いんげんを2～3分塩ゆでする。 ②調味料・ごまを加えていんげんと和える。
レタス	レタス	適量	①水洗いして盛り付ける。
ミニトマト	ミニトマト	適量	①水洗いして盛り付ける。
サイダーかん	サイダー 粉寒天 水 砂糖 梨 ブルーベリー	200g 4g 300ml 30g 適量 適量	①粉寒天を水に溶かして火にかけ、砂糖を入れて煮詰める。 ②容器を水でぬらし、①を流し入れる。 ③②が52℃まで冷めたら、サイダーを入れて静かに混ぜ、梨とブルーベリーを入れたアルミカップに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。