

第17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	分量	作り方
ミyakミyakごはん	ごはん デコフリ (赤・青) スライスチーズ ハム	200g 各2袋 1枚 1枚	①ごはんにデコフリで色をつける。 ②デコフリ (青) を少量の水で溶かし、ハムを漬けておく。 ③ごはんできゃくみゃくの顔を作る。 ④スライスチーズを目や口の形にカットし、色がついたハムと合わせて飾り付ける。
たまご焼き	たまご めんつゆ 油	1個 小さじ1/2 適量	①たまごを溶いて、めんつゆを加えて混ぜる。 ②フライパンに油を熱し、焼く。
ハンバーグ	牛ひき肉 たまねぎ 塩 こしょう 油	100g 40g 少々 少々 適量	①たまねぎをみじん切りにする。フライパンに油を引いて、きつね色になるまで炒めて取り出し、粗熱をとる。 ②牛ひき肉と①、塩、こしょうを加えてこねて、成形する。 ③フライパンに油を熱し、焼く。
ちくわの磯辺揚げ	ちくわ てんぷら粉 水 青のり 油	1本 適量 適量 適量 適量	①ちくわを縦半分に切り、長さを一口大に切る。 ②ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ、①をくぐらせる。 ③180°Cの油できつね色になるまで揚げる。(2分目安)
ミートソースマカロニ	マカロニ ミートソース	50g 大きじ3	①マカロニをゆでて、水気を切る。 ②ミートソースを温め、からめる。
塩ゆで野菜	にんじん ブロッコリー 塩	適量 3房 適量	①にんじんは型抜きで花の形にし、ブロッコリーは小房に分ける。 ②①を塩ゆでし、冷水で冷やす。
ミニトマト	ミニトマト	2個	①水洗いし、ヘタを取ってピックを刺す。