

第 14 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」



メニュー	材料 (1人分)	分量	作り方
おむすび	ご飯 枝豆 チーズ 桜えび 青のり 揚げ玉 カリカリ梅 ごま のり	適量 適量 適量 適量 適量 適量 小1個 適量 適量	① ご飯に枝豆と角切りチーズを混ぜ、のりを巻く。 ② ご飯に桜えび・青のり・揚げ玉を混ぜ、のりを巻く。 ③ ご飯にごまを混ぜ、梅をのせて飾り付けする。
豚肉のみそ焼き	豚肉 味噌 みりん 酒 砂糖 レンコン 油	50g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 適量 適量	調味料Aを混ぜ、豚肉を漬け込む。 レンコンは皮をむき、厚さ1cmの花形に切る。 フライパンに油をひき、豚肉とレンコンを一緒に焼く。
2色さつまいもの茶巾	さつまいも 紫芋 砂糖 牛乳	適量 適量 適量 適量	さつまいもと紫芋の皮をむき、水にさらす。 やわらかくなるまで茹でて、それぞれを分けてつぶし、砂糖・牛乳を加えて混ぜる。 ラップにさつまいもと紫芋をのせて絞り、茶巾の形に整える。
卵焼き	卵 砂糖 白だし 水	1個 小さじ1/2 小さじ1 大さじ1	調味料と水を混ぜ、溶いた卵に加える。 フライパンで焼く。
たけのこ煮物	たけのこ (水煮) だし汁 砂糖 醤油 みりん かつお節	50g 100ml 大さじ1 大さじ1 小さじ1 少量	たけのこを適当な大きさに切る。 だし汁・調味料を火にかけ、たけのこの水煮を加えて煮る。 かつお節をふりかける。

メニュー	材料 (4人分)	分量	作り方
大根の酢漬け	大根 塩 酢 砂糖 ゆかり	5cm ひとつまみ 大さじ2 大さじ2 適量	大根を花形に切り、塩もみする。 容器に酢と砂糖を入れてレンジで加熱する。 調味液とゆかり、大根を袋に入れて半日～1日漬ける。
アスパラガス焼き	アスパラガス	適量	根本の硬い皮をむき、フライパンで焼く。
スナップエンドウ	スナップエンドウ	適量	塩茹でする
ミニトマト	ミニトマト	適量	水洗いし、半分に切る。
マイクロトマト	マイクロトマト	適量	水洗いする。
ラディッシュ	ラディッシュ	適量	水洗いし、飾り切りする。
キウイ	キウイ	適量	皮をむいて一口大に切る。
ブルーベリー	ブルーベリー	適量	水洗いする。