

第17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
ごはん	ごはん	適量	弁当箱に入れる。
タチウオの蒲焼き	タチウオ きざみのり ごま A { しょうゆ みりん 酒 砂糖 薄力粉 油	80g 適量 適量 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 適量 適量	①タチウオに薄力粉をまぶす。 ②フライパンに油を熱し、①を両面約3分ずつ焼く。 ③弱火にし、Aを入れてよく絡ませる。 ④ごはんの上に乗せ、きざみのり、ごまをふる。
大豆入りたまご焼き	A { たまご 水煮大豆 塩昆布 チーズ 油	2個 10 g 3 g 10 g 適量	①Aの材料をすべて混ぜる。 ②フライパンに油を熱し、①を加え、形を整えながら焼き、食べやすい大きさに切る。
ひじき煮	ひじき 水煮大豆 イカ A { しょうゆ みりん 酒 砂糖 和風だし 水 ごま油	1 g 10 g 5 g 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ1/2 小さじ1/4 大さじ2 小さじ1/2	①ひじきを水で戻す。 ②ひじき、大豆、イカをごま油をひいた鍋で炒める。 ③油がなじんだら、Aと水を入れ、汁気がなくなるまで弱火で約10分煮る。
キャロットラペ	にんじん レモン汁 塩 油	1/3本 小さじ1/2 少々 小さじ1/2	①にんじんを千切りにする。 ②レモン汁・塩・油を混ぜておく。 ③①と混ぜ合わせる。

メニュー	材料	分量	作り方
ブロッコリーの茎とベーコンの炒め物	ブロッコリーの茎 ベーコン めんつゆ 油	50 g 10 g 小さじ1 適量	①ブロッコリーの茎とベーコンを短冊切りにする。 ②フライパンに油を熱し、①を炒める。 ③火が通ったら、めんつゆをかけてさっと炒める。
ミニトマト	ミニトマト	2個	①洗って盛り付ける。
ブロッコリー	ブロッコリー	適量	①洗って食べやすい大きさに切って茹でる。
レタス	レタス	適量	①洗って食べやすい大きさに切る。