

第17回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

地産地賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方																																											
桜えび入りほうじ茶ごはん	米 ほうじ茶 干し桜えび	80 g 120ml 4 g	①ほうじ茶でごはんを炊き、フライパンで炒った桜えびを混ぜる。																																											
お茶とじゃこのミートボール	<table border="0"> <tr> <td rowspan="6">A</td> <td>豚ひき肉</td> <td>50 g</td> <td rowspan="6">①材料Aを混ぜ、直径2cmほどの球状に丸める。 ②フライパンに油を熱して、火が通るまで焼き、取り出す。 ③調味料Bを入れ、煮立たせてたれを作り、②にかからめる。</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>ちりめんじゃこ</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>お茶</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">B</td> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>砂糖</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>みりん</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> </table>	A	豚ひき肉	50 g	①材料Aを混ぜ、直径2cmほどの球状に丸める。 ②フライパンに油を熱して、火が通るまで焼き、取り出す。 ③調味料Bを入れ、煮立たせてたれを作り、②にかからめる。	玉ねぎ	10 g	ちりめんじゃこ	5 g	お茶	大さじ1	パン粉	大さじ1/2	牛乳	大さじ1/2	B	塩	少々	油	適量	しょうゆ	小さじ1		砂糖	小さじ1/2		みりん	小さじ1/2	<table border="0"> <tr> <td>50 g</td> <td rowspan="6">①材料Aを混ぜ、直径2cmほどの球状に丸める。 ②フライパンに油を熱して、火が通るまで焼き、取り出す。 ③調味料Bを入れ、煮立たせてたれを作り、②にかからめる。</td> </tr> <tr> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>少々</td> <td></td> </tr> <tr> <td>適量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小さじ1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小さじ1/2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小さじ1/2</td> <td></td> </tr> </table>	50 g	①材料Aを混ぜ、直径2cmほどの球状に丸める。 ②フライパンに油を熱して、火が通るまで焼き、取り出す。 ③調味料Bを入れ、煮立たせてたれを作り、②にかからめる。	10 g	5 g	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2	少々		適量		小さじ1		小さじ1/2		小さじ1/2	
A	豚ひき肉		50 g	①材料Aを混ぜ、直径2cmほどの球状に丸める。 ②フライパンに油を熱して、火が通るまで焼き、取り出す。 ③調味料Bを入れ、煮立たせてたれを作り、②にかからめる。																																										
	玉ねぎ		10 g																																											
	ちりめんじゃこ		5 g																																											
	お茶		大さじ1																																											
	パン粉		大さじ1/2																																											
	牛乳	大さじ1/2																																												
B	塩	少々																																												
	油	適量																																												
	しょうゆ	小さじ1																																												
	砂糖	小さじ1/2																																												
	みりん	小さじ1/2																																												
50 g	①材料Aを混ぜ、直径2cmほどの球状に丸める。 ②フライパンに油を熱して、火が通るまで焼き、取り出す。 ③調味料Bを入れ、煮立たせてたれを作り、②にかからめる。																																													
10 g																																														
5 g																																														
大さじ1																																														
大さじ1/2																																														
大さじ1/2																																														
少々																																														
適量																																														
小さじ1																																														
小さじ1/2																																														
小さじ1/2																																														
ねぎとしらすのたまご焼き	たまご しらす ねぎ 塩 油	1個 小さじ1 適量 少々 適量	①フライパンで油を熱し、材料を混ぜ合わせて焼く。 ②適度な大きさに切る。																																											
スイーツがんものチーズはさみ	スイーツがんも スライスチーズ 大葉	1枚 1/2枚 1枚	①スイーツがんもを横半分に切り、チーズと大葉を挟んで焼く。																																											
さつまいもの茶巾しぼり	さつまいも 水 酒 砂糖 レモン汁	100 g 200ml 小さじ1 大さじ1 10 g	①さつまいもを調味料とレモン汁で煮て、水気を切り、マッシュする。 ②茶巾にしぼる。																																											
ミニトマトのベーコン焼き	ミニトマト ベーコン 塩 こしょう 油	2個 2枚 少々 少々 適量	①ミニトマトにベーコンを巻き、つまようじを指す。 ②フライパンで油を熱し、焼く。 ③塩・こしょうをふる。																																											

メニュー	材料	分量	作り方
ブロッコリーのカレーマヨ和え	ブロッコリー カレー粉 マヨネーズ	20 g 少々 小さじ1	①ブロッコリーを洗って切り、ラップをして電子レンジで加熱する。 ②調味料で和える。
ゴーヤのおひたし	ゴーヤ しょうゆ みりん ごま油	15 g 小さじ1 小さじ1 少々	①ゴーヤを切って茹で、調味料で和える。
ほうじ茶梨ゼリー	ほうじ茶 梨 砂糖 ゼラチン 水	10 g 1/4個 30 g 5 g 250ml	①鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらほうじ茶を入れて煮出す。 ②茶葉をこして、砂糖を加えてしっかり混ぜる。 ③約50～60℃まで温度が下がったら、ゼラチンを加え、しっかり混ぜて溶かす。 ④容器に流し入れ、梨を入れて冷蔵庫で冷やし固める。