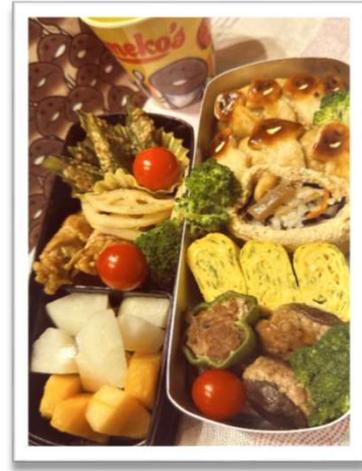


第17回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

野菜・海藻・きのこ賞
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
ひじきご飯のいなり寿司	ごはん すし酢 乾燥ひじき にんじん れんこん こんにゃく 水煮大豆 しいたけ A { しょうゆ みりん 砂糖 だし汁 B { 油揚げ しょうゆ みりん 黒糖 だし汁	150 g 大さじ1 1 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 小さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 100ml 1.5枚 小さじ1 小さじ1 小さじ1 100ml	①にんじんは千切り、れんこんは薄いいちょう切り、しいたけ・こんにゃくは短冊切りにする。 ②水で戻したひじき、①、大豆をAで煮る。 ③油抜きした油揚げをBで煮る。 ④酢飯に②を混ぜてひじきご飯を作り、③につめる。 ⑤エリンギをなめこの形に切ってバターで焼き、甘みそ、マヨネーズで味をつける。黒ごまで顔をつける。
エリンギのバター焼き	エリンギ バター 甘みそ マヨネーズ 黒ごま	10 g 5 g 小さじ1/2 小さじ1/2 適量	
しいたけとピーマンの肉詰め	A { 合い挽き肉 エリンギ 片栗粉 塩 こしょう しいたけ ピーマン B { しょうゆ みりん 黒糖	50 g 適量 大さじ1/2 少々 少々 2枚 1個 小さじ1 小さじ1 小さじ1	①合い挽き肉にみじん切りしたエリンギ（バター焼きの残った部分）、Aを混ぜてこねる。 ②いしづきを取ったしいたけ、中身をくりぬいたピーマンに①を詰める。ピーマンは詰めた後、輪切りにする。 ③フライパンで中に火が通るまで焼く。 ④しいたけはBで、ピーマンは塩、こしょうで味付けする。

メニュー	材料	分量	作り方
えのきの肉巻き	えのき 豚肉（薄切り） しょうゆ みりん 酢 黒糖 片栗粉 油	10 g 40 g 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 適量 適量	①豚肉でえのきを巻く。 ②フライパンに油を熱し、焼く。 ③調味料を混ぜたものに加え、とろみがつくまで加熱する。
あおさ入りたまご焼き	卵 あおさ 砂糖 塩 油	2個 小さじ1 小さじ1/2 少々 適量	①卵を溶いて、あおさ・調味料を混ぜ合わせる。 ②フライパンに油を熱し、①を焼く。
おくらのごま和え	おくら すりごま しょうゆ 砂糖	3本 大さじ1 小さじ1 小さじ1	①茹でたおくらと調味料を和える。
れんこんのポン酢炒め	れんこん ごま油 ごま ゆずポン酢	20 g 小さじ1 小さじ1 小さじ1	①薄切りにしたれんこんをごま油で炒め、ゆずポン酢で味付けし、仕上げにごまをふる。
ブロッコリー	ブロッコリー 塩	20 g 適量	①洗って塩ゆでする。
ミニトマト	ミニトマト	3個	①洗ってヘタを取る。
梨	梨	適量	①洗って食べやすい大きさに切る。
メロン	メロン	適量	①食べやすい大きさに切る。