

新作 **「富士食々コマまんが」**

むすびん&ナポリンの

【作者紹介】 あしざわまさひと

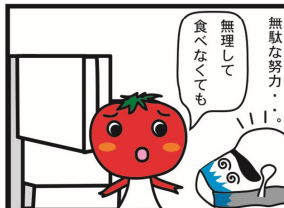
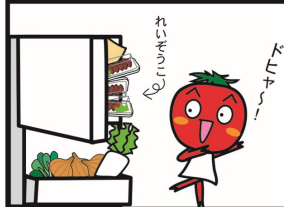
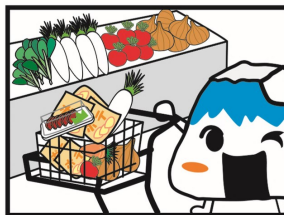
富士市在住の造形作家。本じつけナポリタン公式キャラクター「ナポリン」の産みの親。絵画造形教室アトリエハセリ代表。



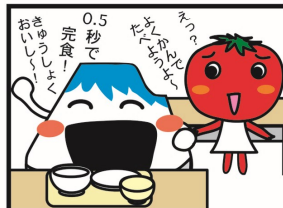
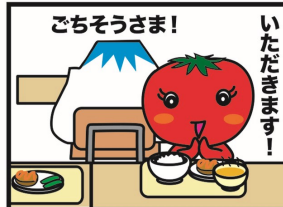
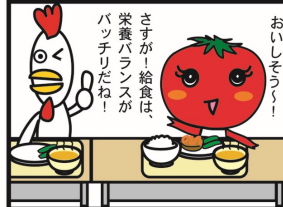
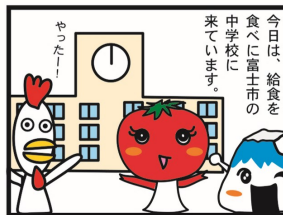
ちさんちしょう ふじし おい  
「地産地消!富士市は美味しい物いっぱい!」の巻



しょくひん むだ な  
「食品ロス!無駄を無くそう!」の巻



えいよう  
「栄養バランス、バッチリ!!」の巻



「ふじ食」とは?

富士市の食育プロジェクト、略して「ふじ食」。「無事食」「富士色」、安全、安心の食の情報、地元の素材や食文化を発信する!それが「ふじ食」です。富士市の食育キャラクター「むすびん」と富士市のご当地グルメつけナポリタンのキャラクター「ナポリン」がタッグを組んで、皆さんにわかりやすく、そして身近に「食」を感じてもらおう為、始動したプロジェクトです。むすびんやナポリン、かわいい食材キャラ達が4コマ漫画で、たのしく、おもしろく、食の大切さを語ってくれます。



受賞作品の詳しいレシピについては、**富士市ウェブサイト**に掲載しています。

食育弁当コンテスト入賞作品レシピ  検索

「食育弁当コンテスト入賞作品レシピ」で検索するか、上記のQRコードを読み取ってください。

レシピ詳細 QRコード



富士山おむすび計画 第12回



食育弁当  
コンテスト  
入賞レシピ集2020

富士市食育推進計画「富士山おむすび計画」をより多くの方に知っていただき、食育に楽しく取り組んでいただくために、富士市食育推進事業実行委員会は「食育弁当コンテスト」を開催しました。市内在住、在学の中中学生を対象に作品を募集し、選考を行いました。栄養バランス、地産地消等に配慮した愛情いっぱいの作品が選ばれましたので紹介します。



主催/富士市食育推進事業実行委員会  
問合せ先/富士市保健部保健医療課食育推進室 TEL.0545-55-2884





### 総合グランプリ『魚・大豆を食べま賞』 川口 天空 (岳陽中学校1年生)

#### <コメント>

名付けて「魚魚縁(ギョギョエン)バーガー弁当」。子どもたちが大好きなハンバーガーを今回は魚で作ってみました。ソースに鯖缶の汁とケチャップを使った、魚の苦手な子でも食べやすい味付けのライスバーガーです。県内産の食材を使い、サラダのみそは僕の手作りです。

#### <レシピ>

- ライスバーガー (パンズ)
- 醤油焼き肉たれご飯 (米・片栗粉・醤油焼き肉たれ)
- 卵かけご飯 (米・卵の黄身・めんつゆ)
- 桜えびご飯 (米・生桜えび・酒・塩・大葉・ごま)
- ライスバーガー (具)
- 鯖ハンバーグ (鯖の味噌煮缶の身・豆腐・パン粉・塩・卵・油・フリルレタス) ソース:(鯖缶の汁・ケチャップ・赤ワイン)
- 鯖の漬け焼き (鯖・醤油・みりん・酒・砂糖)
- さつま芋・南瓜スティック (さつま芋・南瓜・油・塩)
- サラダ (うずらの卵・ミニトマト・枝豆・アスパラガス・きゅうり・人参・とうもろこし・味噌・マヨネーズ・ごま)
- いちじく



### グランプリ『彩り賞』

室田 湊玖 (吉原第一中学校3年生)

#### <コメント>

近所の人にいただいた野菜や地元の食材を使って作りました。

#### <レシピ>

- しらす入り炊き込みご飯 (米・しらす・人参・葱・白だし・醤油・塩)
- 筍の肉巻き (ゆで筍・豚バラ肉・醤油・酒・みりん・片栗粉)
- 卵とじ (卵・スナップエンドウ・ウインナー・ごま油・鶏がらスープ)
- マヨネーズ焼き (ブロッコリー・かにかま・マヨネーズ・チーズ)
- 黒はんぺんフライ (黒はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・油)
- ミニトマト
- スイカ・キウイ・りんご・甘夏



### グランプリ『バランスいいで賞』

栗澤 菜那 (岳陽中学校1年生)

#### <コメント>

5大栄養素プラス、不足しがちなカルシウムや鉄分に着目して献立を考えました。ほとんどのおかず、富士市の食材を取り入れ、地産地消を意識しました。

#### <レシピ>

- 鶏ひき肉の大葉チーズ焼き (鶏ひき肉・玉葱・片栗粉・チーズ・鶏がらスープの素・大葉・醤油・酒・はちみつ・中濃ソース・すりおろししょうが)
- しらすと葱の玉子焼き (卵・しらす・葱・だし・素・醤油・みりん・塩・こしょう)
- 竹輪きゅうり (竹輪・きゅうり)
- ピーマンの金平 (ピーマン・人参・ごま油・塩昆布)
- ほうれん草のバター炒め (ほうれん草・バター・ウインナー・とうもろこし・エリンギ)
- さつま芋ご飯 (米・さつま芋・十六穀米)



### グランプリ『地産地賞』

佐野 純平 (吉原第一中学校1年生)

#### <コメント>

全部地元産の食材で作りました。季節のものや彩りに気をつけて作りました。

#### <レシピ>

- 田子浦しらすと由比桜えびのご飯 (米・釜揚げ桜えび・ゆでしらす)
- 富士宮くぬぎ鱈と椎茸玉葱のバターソテー (くぬぎ鱈・玉葱・椎茸・バター・塩・こしょう)
- 由比桜えびのかき揚げ (桜えび・クレスン・玉葱・塩・天ぷら粉・油)
- 湯津かさこの南蛮漬け (かさご・油・玉葱・人参・酢・みりん・だし汁・薄口醤油・天ぷら粉)
- 芝川の菊土佐菜 (菊・わかめ・鰹節・だし汁・木の芽・みりん・薄口醤油・塩)



### グランプリ『野菜たっぷりで賞』

依田 尚輝 (鷹岡中学校3年生)

#### <コメント>

富士市の食材をできるだけ使用し、彩りや栄養バランス、野菜をたっぷり使うことを意識して作りました。庭でとれたブルーベリーやしそを使用しました。

#### <レシピ>

- しそおにぎり (ご飯・しそ・天かす・めんつゆ)
- 福神漬けおにぎり (ご飯・福神漬け・鰹節・砂糖・醤油)
- 玉子焼き (卵・みりん・白だし・葱)
- 人参シリシリ (人参・ベーコン・オリーブ油・酢・塩・こしょう・砂糖)
- いんげんのごま和え (いんげん・すりごま・醤油・砂糖)
- こんにやくと赤ピーマン、ししとうの炒め煮 (こんにやく・ししとう・赤ピーマン・ごま油・だし粉・醤油・みりん)
- しそ巻きロールカツ (うす切りロース肉・しそ・塩こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油)
- ブルーベリー



### グランプリ『キャラ弁賞』

寶持 藍 (大淵中学校1年生)

#### <コメント>

特に私が見てほしいのは、油揚げと白米で作ったワンコのおにぎりです。ワンコのようにみせるため、一生懸命サララップで丸くしました。目や鼻をカットすることが難しくて苦戦しました。彩りをよくするために、赤色、緑色、黄色の食材を使い、食べる人においしく見せるように作りました。

#### <レシピ>

- ワンコのおにぎり (ご飯・のり・油揚げ)
- 冷めてもいいからあげ (鶏もも肉・醤油・酒・マヨネーズ・すりおろしにんにく・小麦粉・片栗粉)
- ふわふわの玉子焼き (卵・牛乳・砂糖・白だし)
- 簡単! きゅうりとトマトのチョコッと野菜 (きゅうり・ミニトマト・昆布茶・ごま油・チーズ)
- コロコロしていてかわいい♡じゃが芋野菜 (じゃが芋・塩・青のり・一味・片栗粉)
- 甘酸っぱいパイナップル (パイナップル)
- 見た目も美しい! ダイヤのりんご (りんご)
- サラダ (フリルレタス)

