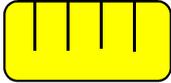


第15回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

彩り賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
ごはん	ごはん 落花生 人参 青菜 コーン マヨネーズ 塩 こしょう さくら漬け しば漬け	200g 20g 20g 30g 30g 適量 少々 少々 20g 20g	落花生・人参はゆでてみじん切りにする。 コーンはマヨネーズ・塩・こしょうと和える。 青菜を塩ゆでし、みじん切りにする。 漬物もみじん切りにする。 みじん切りにした具をごはんの上ですべて盛り付ける。
たまご焼き	卵 白だし 水 油	1個 小さじ1 大さじ1 適量	卵を溶いて、白だし・水を加えてかき混ぜる。 フライパンに油を熱して焼く。
花たまご	卵 白だし 油	1個 小さじ1/2 適量	卵を溶いて、白だしを加えてかき混ぜる。 フライパンに油を熱して薄焼きにする。 半分に折り、折った部分に切れ込みを入れて巻く。  ←卵は折たたんで切れ込みを入れる
鶏の唐揚げ	鶏ムネ肉 酒 みりん しょうゆ すりおろししょうが すりおろしにんにく 小麦粉 片栗粉 油	150g 小さじ1 小さじ1 大さじ1 チューブ 2cm チューブ 2cm 適量 適量 適量	鶏肉を一口大に切り、袋に入れて調味料Aを加えて揉みこむ。冷蔵庫で30分程度漬けておく。 小麦粉・片栗粉をまぶす。 180℃の油で火が通るまで揚げる。

メニュー	材料	分量	作り方
野菜の肉巻き	豚肉 人参 いんげん 小松菜 焼き肉のたれ 油	4枚 10g 10g 10g 適量 適量	人参は千切りにする。 いんげんを4～5cmの長さに切る。 小松菜も同じくらいの長さに切る。 野菜を電子レンジで少し加熱する。(30秒～1分) 豚肉を巻いて焼き、たれで味付けする。
なんちゃって肉巻き	味付き油揚げ 人参 いんげん 小松菜	1枚 10g 10g 10g	人参は千切りにする。 いんげんを4～5cmの長さに切る。 小松菜も同じくらいの長さに切る。 野菜を電子レンジで加熱する。(2分目安) いなり寿司用の味付き油揚げを開き、野菜を乗せて巻く。
れんこんの素揚げ	れんこん 油	適量 適量	薄くスライスしたれんこんを油で揚げる。
ぐるぐるチーズ	ちくわ スライスチーズ ロースハム	1本 1/2枚 1/2枚	ちくわを縦に開き、チーズ・ハムを乗せて巻き、ピックを刺して固定する。
お花のちくわウインナー	ちくわ ウインナー 小松菜(くき)	1/2本 1本 適量	ウインナーを半分に切って、切り口が格子状になるように切り込みを入れて焼く。 ちくわにレンジで加熱した小松菜のくき(葉)とウインナー(花)を刺す。
花ハム	ハム	2枚	ハムの真ん中に切り込みを入れる。 半分に折りたたみ、巻いてピックでとめる。 

メニュー	材料	分量	作り方
富士山ゼリー	<かき氷シロップゼリー> 粉ゼラチン シロップ (かき氷シロップブルーハワイ) 水 <パンナコッタ> 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン 水 グラニュー糖	5g 50cc 250cc 200g 100g 5g 30g 30g	<かき氷シロップゼリー> シロップに水を混ぜ、300ccにし、鍋に入れて加熱する。(甘さをみながら調整する) ゼラチンを加えて煮溶かしたら、耐熱容器にゼリー液を入れる。(パンナコッタの入るスペースを残しておく) 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。 <パンナコッタ> ゼラチンと水を合わせ、ゼラチンをふやかす。 牛乳・生クリーム・グラニュー糖を鍋に入れ、よく混ぜながら沸騰直前まで加熱して火を止める。 ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。 粗熱をとったら、固まった「かき氷シロップゼリー」の上に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
ミニトマト	ミニトマト	適量	水洗いする。
サラダ菜	サラダ菜	適量	水洗いし、一口大に切る。