

第15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
ごはん	ごはん	適量	ごはんを炊いて盛り付ける。
野菜の肉巻き	豚バラ肉 ピーマン ごぼう 人参 しめじ オクラ じゃがいも チーズ しょうゆ みりん 酒 砂糖 油	6枚 1/4個 10g 10g 3本 1/2本 10g 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ2 適量	ピーマン・ごぼう・人参・じゃがいもを千切りにする。 野菜を電子レンジで少し加熱する。(30秒~1分) ①ピーマンを肉で巻く。 ②人参・ごぼうを肉で巻く。 ③オクラを肉で巻く。 ④しめじを肉で巻く。 ⑤じゃがいもとチーズを肉で巻く。 油をひいたフライパンで焼き目が付くまで焼く。混ぜ合わせた調味料Aを加えてからめながら、汁気がなくなるまで焼く。
たまご焼き	卵 砂糖 白だし 水 油	1個 大さじ1 大さじ1 大さじ1 適量	卵と調味料を混ぜて、油をひいたフライパンで焼く。適当な大きさに切る。
マッシュルームの バター焼き	マッシュルーム じゃがいも ブロッコリー バター しょうゆ 塩 こしょう	2個 10g 2房 適量 適量 少々 少々	マッシュルーム・ブロッコリーを一口大に切り、じゃがいもは薄めにスライスする。 バターをフライパンで熱し、マッシュルーム・じゃがいも・ブロッコリーを加えて炒める。 調味料を加えて、味を調える。
ゆでキャベツ	キャベツ ゆかり	20g 適量	キャベツを5ミリ幅に切ってゆでる。 冷水で冷まして、水気をしぼり、ゆかりと和える。

メニュー	材料	分量	作り方
かぼちゃの煮物	かぼちゃ 水 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	1/4個 100ml 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1	かぼちゃをレンジで加熱し、一口大に切る。 (600W3分30秒目安) 鍋にかぼちゃ・水・調味料を入れて柔らかくなるまで煮る。
ミニトマト	ミニトマト	1個	洗って飾り付ける。
梨	梨	1/6個	皮をむいて一口大に切って盛り付ける。
マスカット	マスカット	4粒	水洗いし、半分に切って盛り付ける。