

第16回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

キャラ弁賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
トトロ・子トトロ・ まっくろくろすけおにぎり	ごはん すりごま 塩 のり チーズ ハム パスタ	180g 大きじ1 少々 適量 適量 適量 適量	<p><トトロのおにぎり> ごはん・すりごま・塩を混ぜ、ラップで形を整える。お腹の部分は白ごはんを使う。チーズとのりで目を作り、ハムを頬につける。鼻とお腹の模様をのりで作る。揚げパスタでひげを作る。</p> <p><子トトロのおにぎり> ラップで形を整える。チーズとのりで目を作り、ハムを頬につける。</p> <p><まっくろくろすけおにぎり> ラップに包み丸く握り、のりで包む。チーズとのりで目を作って飾る。</p>
えびのオリーブオイル焼き	えび オリーブオイル クレイジーソルト 酒 塩	3尾 大きじ1 適量 少々 少々	えびの殻をむき、背中に切り込みを入れ、背わたをとる。酒と塩を入れて臭みをとる。キッチンペーパーで水気をふき取り、フライパンにオリーブオイルを熱して焼く。クレイジーソルトで味付けする。

メニュー	材料	分量	作り方
まっくろくろすけ 煮込みハンバーグ	<p><8個分></p> <p>玉ねぎ バター 合い挽き肉 パン粉 牛乳 たまご 塩 こしょう ナツメグ</p> <p>ケチャップ ウスターソース 砂糖 しょうゆ 水</p> <p>チーズ のり</p>	<p>1/8個 適量 100g 大さじ2 大さじ1 1/2個 少々 少々 少々</p> <p>大さじ3 大さじ1/2 大さじ1 少々 50cc</p> <p>適量 適量</p>	<p>玉ねぎをみじん切りにする。 フライパンにバターを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。 玉ねぎとAの材料・調味料を混ぜて、8等分して丸い形にする。 Bの調味料をフライパンに入れて加熱する。 ハンバーグのたねを入れて煮込む。 チーズとのりで目を作って飾る。</p>
しらす入りだし巻きたまご	<p>たまご 白だし 水 砂糖 しらす 油</p>	<p>2個 大さじ2/3 40cc 小さじ1 大さじ2 適量</p>	<p>卵を溶いて、調味料・水・しらすを加えて白身を切るようにかき混ぜる。 フライパンに油を熱して焼く。</p>
野菜の肉巻き	<p>豚バラ肉 オクラ 赤黄パプリカ オイスターソース カレー粉 油</p>	<p>30g 1本 各1/4個 少々 少々 適量</p>	<p>パプリカを細切りにする。 パプリカ・オクラを電子レンジで少し加熱する。(30秒~1分)加熱した野菜に豚肉を巻く。 フライパンに油を熱して焼く。 オイスターソースとカレー粉を加えて味を付ける。</p>
サラダスパゲッティ	<p>サラダ用スパゲッティ きゅうり 人参 ハム とうもろこし マヨネーズ 牛乳 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>70g 10g 10g 1枚 10g 大さじ1 小さじ1 少々 少々 少々 少々</p>	<p>茹でたサラダ用スパゲッティを流水で冷まして水気を切る。 きゅうり・人参・ハムを千切りにする。 とうもろこしを茹でて実をほぐす。 すべての材料を混ぜて、調味料で味付けする。</p>

メニュー	材料	分量	作り方
人参の甘煮	人参 砂糖 塩 水	1/4本 大さじ1 少々 100cc	人参を5mmの輪切りにし、葉の形に型抜きする。 砂糖・塩・水を煮立て、人参を入れて水気がなくなるまで煮詰める。
大学芋	さつまいも 水あめ 砂糖 塩 しょうゆ 黒ごま 揚げ油	小1本 大さじ2 大さじ1 少々 少々 少々 適量	水洗いしたさつまいもを乱切りにし、15分程水にさらす。 水を切り、電子レンジで加熱する。(600W2分目安) 水気を取り、油で揚げる(180°C3分程度) フライパンでCを加熱し、揚げたさつまいもと和える。最後に黒ごまをふって混ぜる。
レタス	レタス	3枚	水洗いし、適当な大きさにちぎり盛り付ける。
りんごの飾り切り	りんご 塩	1/4個 適量	飾り切りしたりんごを塩水につける。 水気を切って盛り付ける。