

第16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
なめこの炊き込みご飯	米 しめじ なめこ しょうゆ みりん えのき エリンギ 塩こしょう のり 油	2合 50g 1袋 大さじ2 大さじ2 適量 1.5本 適量 適量 適量	米を研ぎ、2合分の水を入れ、醤油とみりんを加える。 しめじを小房に分け、なめこを袋から出して炊飯器に入れて炊く。炊きあがったらよく混ぜる。 エリンギを縦半分に切り、えのきは石づきを落としてほぐす。 フライパンに油を熱し、エリンギとえのきを炒めて塩こしょうで味を付ける。 炊き込みご飯の上に乗せ、のりやピックで飾る。
つくね	鶏挽き肉 えのき 塩こしょう 油 しょうゆ みりん 酒 砂糖	200g 200g 少々 適量 大さじ2 大さじ1 大さじ2 小さじ1	えのきは石づきを落とし、粗みじん切りにする。 ボウルに鶏肉・えのき・塩こしょうを入れて粘りが出るまでこねる。適当な大きさに分けて丸く形を整える。 中火に熱したフライパンに油をひいて、両面に薄く焼き色がつくまで焼く。さらにふたをして火が通るまで焼く。 合わせたAをフライパンに入れ、煮詰めながら鶏肉に絡める。
空芯菜とえびの ガーリック炒め	空芯菜 えび おろしにんにく めんつゆ 鶏がらスープの素 塩こしょう 油	1束 10尾 少々(1cm) 大さじ1/2 小さじ1 適量 適量	空芯菜を4cm幅に切る。 フライパンに油を熱し、おろしにんにく、えびを加えて炒める。えびに火が通ったら、空芯菜を加えてさっと炒める。 Bを回し入れ、塩こしょうで味を調える。

メニュー	材料	分量	作り方
青菜入りたまご焼き	たまご 青菜 塩 こしょう 油	2個 1株 少々 少々 適量	青菜を2cm幅に切る。 フライパンに油を熱し、青菜をしんなりするまで炒めて塩・こしょうで味を付ける。 溶いたたまごを加えて焼き、形を整える。
丸ごとしいたけ焼き	しいたけ 油 バター しょうゆ	6枚 適量 適量 大さじ1	しいたけの石づきを落とす。 フライパンに油を熱し、中火で焼く。 焼き色がついたら、バターと醤油を加えて味を付ける。
オクラ	オクラ	1本	オクラを塩ゆでし、斜めに切り盛り付ける。
フリルレタス	フリルレタス	適量	水洗いし、適当な大きさに切る。
ミニトマト	ミニトマト	2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。