

第16回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

地産地賞 レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
梅と大葉のまぜごはん	ごはん 梅干し 大葉 白ごま	茶碗1杯 1粒 3枚 少量	大葉の軸を落とし、まとめて丸め、千切りにする。 梅干しの種を取り、細かく刻む。 ボウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
まぐろと大葉のフライ	まぐろ(刺身用) 大葉 たまご 薄力粉 パン粉 油	3切れ 3枚 適量 適量 適量 適量	まぐろに軸を切った大葉を巻き、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付ける。 フライパンに油を熱し、きつね色になるまで両面焼く。
ピーマンの肉詰め	ピーマン 合い挽き肉 玉ねぎ たまご パン粉 ナツメグ 塩 こしょう 片栗粉 酒 油	2個 100g 1/4個 1/2個 大さじ1 少々 少々 少々 小さじ2 大さじ1 小さじ2	玉ねぎはみじん切りにして、水気がなくなるまで炒める。 ボウルに玉ねぎ・合い挽き肉・Aを加えて混ぜる。 ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。 ピーマンの内側に片栗粉をまぶし、肉だねを詰める。 フライパンに油を熱し、肉の部分を下にして焼き色がついたら裏返して酒を入れてフタをし、5分程蒸し焼きにする。
たまご焼き	たまご 砂糖 白だし 油	2個 大さじ1 大さじ1 適量	たまごと砂糖、白だしを混ぜて、油をひいたフライパンで焼く。 適当な大きさに切る。

メニュー	材料	分量	作り方
さつまいものカリカリ焼き	さつまいも 油 砂糖 水 黒ごま	300g 大さじ2 大さじ3 大さじ1 大さじ1	さつまいもは縞になるように皮をむき、1cmの輪切りにして水にさらして水分をふき取る。 フライパンに油を熱し、さつまいもを加えたらフタをして両面焼き色がつくまで加熱する。（片面4分目安） 砂糖と水を加え、さつまいもにからめる。 最後に黒ごまをふりかける。
パプリカとしめじのマリネ	しめじ 赤黄パプリカ オリーブオイル オリーブオイル レモン汁 砂糖 塩 こしょう	100g 各1/4個 適量 大さじ1 大さじ1 小さじ1 少々 少々	しめじは石づきを落として小房に分ける。 パプリカは5mm幅に切る。 フライパンにオリーブオイルを熱し、しめじとパプリカを炒める。 ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、粗熱をとったしめじとパプリカを加えて和える。
枝豆	枝豆 塩	適量 少々	水洗いし、塩でもみ、レンジで2分加熱する。 さやから出してピックに刺す。
梨	梨	1/6個	皮をむいて、一口大に切って盛り付ける。
キウイフルーツ	キウイフルーツ	1/4個	皮をむいて、一口大に切って盛り付ける。