

第16回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

バランスいいで賞
レシピ



メニュー	材料	分量	作り方
わかめごはん	米 わかめ じゃこ 白ごま	1合 2g 15g 適量	米を研ぎ、1合分の水を入れて炊く。 ごはんが炊けたら、材料を入れてかき混ぜる。
肉巻き	豚ロース にんじん ピーマン えのき 油 しょうゆ みりん 酒 砂糖 にんにくチューブ 塩 こしょう 片栗粉	3枚 10g 1/2個 10g 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 少々 少々 少々 適量	人参は千切りにする。 ピーマン4つ割に切る。 えのきは1/2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) 加熱した野菜に豚肉を巻いて、塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。 フライパンに油を熱して焼く。 火が通ったらAの調味料を加えて軽く煮詰め、たれを絡める。 食べやすい大きさに切る。
たまご焼き	たまご 白だし 水 塩 油	2個 小さじ1/2 大さじ2 少々 適量	卵を溶いて、白だし・水・塩を加えてかき混ぜる。 フライパンに油を熱して焼く。
こふきいも	じゃがいも バター 塩 乾燥パセリ	小1個 5g 少々 適量	じゃがいもを一口大に切り、15分程ゆでる。 湯切りして、鍋に戻して加熱し、鍋を揺すって粉をふかせたらバター・塩を加えてあわせる。 パセリを振る。

メニュー	材料	分量	作り方
オクラごま和え	オクラ ごま しょうゆ 砂糖 塩	3本 大さじ1 小さじ1 小さじ1 適量	オクラはヘタとガクを取り除き、塩を振って板ずりにする。 2分程ゆでて、ザルにあげて冷ましたら、半分の斜め切りにする。 すったごま・しょうゆ・砂糖を加えて和える。
ミニトマト	ミニトマト	3個	水洗いしてへたをとる。