

# 第10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
●茶飯じゃこのせ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・茶葉(粉)</li> <li>・こぶ茶</li> <li>・じゃこ</li> <li>・ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>小さじ1/2</li> <li>少々</li> <li>大さじ1</li> <li>小さじ1/2</li> </ul>	ごはんを茶葉、こぶ茶を混ぜ、じゃこ、ごまをかける。
●人参のマヨ炒め	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人参</li> <li>・しめじ</li> <li>・パプリカ</li> <li>・マヨネーズ</li> <li>・醤油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20g</li> <li>10g</li> <li>10g</li> <li>小さじ1</li> <li>少々</li> </ul>	マヨネーズで野菜としめじを炒め、醤油で味付けする。
●オクラ肉巻き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オクラ</li> <li>・豚肩ロース薄切り</li> <li>・塩こしょう</li> <li>・焼肉のたれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3本</li> <li>2枚半</li> <li>少々</li> <li>大さじ1</li> </ul>	オクラを下ゆでする。下ゆでしたオクラを豚肉で巻き、焼く。味付けをする。
●玉子焼き	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵</li> <li>・塩</li> <li>・砂糖</li> <li>・天かす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1個</li> <li>少々</li> <li>小さじ1/2</li> <li>小さじ1</li> </ul>	材料を混ぜ、油を引いたフライパンで焼く。
●鮭茶葉入りピカタ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茶葉</li> <li>・鮭</li> <li>・粉チーズ</li> <li>・塩こしょう</li> <li>・小麦粉</li> <li>・卵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>少々</li> <li>40g</li> <li>5g</li> <li>少々</li> <li>適量</li> <li>1/2ヶ</li> </ul>	鮭に塩こしょうをし、小麦粉をふる。衣(卵、粉チーズ、茶葉)をつけて焼く。

●小松菜と桜海老の和え物	・小松菜	30g	ゆでた小松菜と桜えびをめんつゆであえる。
	・桜海老	小さじ1/2	
	・めんつゆ	小さじ1/2	
●デザート（富士梨）	・梨	1/4ヶ	皮をむいて切る