

# 第 10 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
●豆腐チーズハンバーグ	・卵	少々	チーズ以外の材料を混ぜ、形を整える。 (空気を抜く)形を整えたら、チーズを包むように入れる。中火で焼いて、焦げ目が薄っすらついたら、蓋をして弱火で約 10~15 分焼く。 ※完成したら、お好みでケチャップをつける。
	・牛乳	小さじ 1	
	・ひき肉	49 g	
	・水を切った絹豆腐	1/4 丁	
	・玉ねぎ	1/6 個	
	・人参 (小)	1/3 本	
	・塩こしょう	少々	
	・チーズ	お好み	
	・パン粉	少々	
●ちくわの梅肉とスプラウト巻き	・ちくわ	1 本	ちくわを開き、その中にたたいた梅を入れ、スプラウトを巻く。半分の半部の辺り (左右) にピックを刺して半分に切る。
	・梅干し	1 個	
	・スプラウト	1/3	
●豆苗のごま和え	・豆苗	1/3	ゆでた豆苗を切り、少し絞ってから、調味料と和え、すりごまを入れて混ぜる。
	・醤油	小さじ 1/2	
	・砂糖	小さじ 1/2	
	・すりごま	小さじ 1	
●ミニオンオムライス	・卵 (生クリーム少々)	1 個	卵を溶いて焼く。(お好みで生クリームを入れる) 玉ねぎを炒めて、ウインナー、ごはん、ミックスベジタブルを入れて炒める。(コンソメを入れるとおいしくなる) 最後にケチャップを入れて炒める。
	・ウインナー	1 本	
	・ミックスベジタブル	適量	
	・コンソメ	少々	
	・玉ねぎ	1/8	
	・ケチャップ	適量	
	・ご飯	約 1 合	
	・のり	1 枚	
	・スライスチーズ	1 枚	
	・マヨネーズ	適量	

●ハート型ウィンナー	・ウィンナー	1本	斜めに切り、つまようじに刺し焼く。
●その他	・ミニトマト	3個	お好みで、洗って入れる。
	・レタス	1枚	