

# 第 12 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																																						
さつまいもご飯	米 さつまいも 十六穀米 水	3合 1本 30g 適量	さつまいもを角切りにして、水にさらす。 研いだ米・さつまいも・十六穀米・水を入れて炊く。																																						
鶏ひき肉の大葉チーズ焼き	<table border="0"> <tr> <td rowspan="5">A</td> <td>鶏ひき肉</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>玉葱</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>鶏がらスープの素</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">B</td> <td>大葉</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>はちみつ</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>中濃ソース</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>すりおろし生姜</td> <td>5g</td> </tr> </table>	A	鶏ひき肉	100g	玉葱	20g	片栗粉	小さじ2	チーズ	適量	鶏がらスープの素	小さじ1/2	B	大葉	2枚	油	適量	醤油	大さじ1/2	酒	大さじ1/2	はちみつ	大さじ1/2	中濃ソース	小さじ1/2	すりおろし生姜	5g	<table border="0"> <tr> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>5g</td> </tr> </table>	100g	20g	小さじ2	適量	小さじ1/2	2枚	適量	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2	小さじ1/2	5g	<p>Aをよくこねて、適当に大きさに丸め、大葉で包む。</p> <p>油を引いたフライパンで蒸し焼きにする。</p> <p>Aに火が通ったら、合わせておいたBを加え、絡める。</p>
A	鶏ひき肉		100g																																						
	玉葱		20g																																						
	片栗粉		小さじ2																																						
	チーズ		適量																																						
	鶏がらスープの素	小さじ1/2																																							
B	大葉	2枚																																							
	油	適量																																							
	醤油	大さじ1/2																																							
	酒	大さじ1/2																																							
	はちみつ	大さじ1/2																																							
中濃ソース	小さじ1/2																																								
すりおろし生姜	5g																																								
100g																																									
20g																																									
小さじ2																																									
適量																																									
小さじ1/2																																									
2枚																																									
適量																																									
大さじ1/2																																									
大さじ1/2																																									
大さじ1/2																																									
小さじ1/2																																									
5g																																									
しらすと葱の玉子焼き	卵 しらす 葉ねぎ だしの素 醤油 みりん 塩こしょう	1個 適量 適量 少々 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	全ての材料をよく混ぜ、玉子焼き専用のフライパンで焼く。																																						

竹輪きゅうり	竹輪 きゅうり	1本 適量	竹輪に棒状に切ったきゅうりを詰めて、一口大に切る。
ピーマンの金平	ピーマン 人参 ごま油 塩昆布	1/4個 10g 大さじ1 適量	ピーマン・人参を千切りにする。 ごま油を引いたフライパンで炒め、塩昆布で味付けする。
ほうれん草のバター炒め	ほうれん草 ウインナー とうもろこし エリンギ バター 塩こしょう	30g 2本 適量 10g 適量 少々	ほうれん草はさっと茹でておく。 材料を一口大に切る。 フライパンにバターを引いて炒める。 塩こしょうで味付けする。