

# 第14回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」



メニュー	材料 (5人分)	分量	作り方
筑前煮	鶏肉 酒 醤油 ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ レンコン サラダ油 水 顆粒だし 砂糖 酒 みりん 醤油	350g 大さじ1 大さじ1 70g 70g 120g 70g 70g 大さじ1 200mL 大さじ1 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2	鶏肉を一口大に切り、酒、醤油で下味をつける。 こんにゃくは適当な大きさにちぎり下茹でする。 ごぼう、にんじん、しいたけ、レンコンは食べやすい大きさに切る。 鍋に油をひいて、鶏肉の表面の色が変わるまで炒めたら、こんにゃく、野菜を入れ中火で炒め合わせる。 水、だし、砂糖、酒、みりんを加えて落し蓋をし、弱火で10分ほど煮る。 醤油を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
桜エビ白はんぺん	桜エビ 白はんぺん 揚げ油	適量 1枚 適量	はんぺんを潰し、桜エビを加えて混ぜる。 一口大に成形し、油で揚げる。
オープンいなり	味付き油揚げ ご飯 ちらしずしの素 しらす 梅干し 大葉 錦糸卵 桜でんぶ オクラ むきえび 枝豆 鮭フレーク	1人3枚 適量 適量 適量 適量 1枚 適量 少量 少量 1尾 少量 少量	ご飯にちらしずしの素を混ぜて、味付き油揚げの中に詰める。 ①大葉の上に梅干し・しらすを盛り付ける。 ②錦糸卵・桜でんぶ・輪切りにしたオクラを盛り付ける。 ③塩茹でしたむきえび・枝豆・鮭フレークを盛り付ける。
ひよこちくわ	ちくわ 枝豆 コーン ごま ケチャップ	1人1本 少量 少量 少々 適量	ちくわは適当な幅に切る。 ちくわの中に枝豆やコーンを入れ、ごまとケチャップで顔を書く。

メニュー	材料 (5人分)	分量	作り方
シウマイ	豚ひき肉 玉ねぎ 紫キャベツ 千切りキャベツ 錦糸卵 片栗粉 醤油 酒 ごま油 塩 しょうがすりおろし	320g 1個 1/4玉 1/4玉 適量 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1 少々	豚ひき肉に調味料Aを加え、よく練り合わせる。 みじん切りにした玉ねぎ、片栗粉を加えてさらに混ぜる。 千切りにしたキャベツ・紫キャベツ・錦糸卵をこねたひき肉にまとわせる。 蒸し焼きにする。
キウイゼリー	キウイ 砂糖 粉寒天 水	1人1個 適当 小さじ1 500mL	鍋に粉寒天と水を入れ、煮溶かし、砂糖を加え2、3分混ぜながら加熱する。 キウイをいちょう切りにし、皿に入れて寒天液を流し込む。 冷蔵庫で冷やす。