

# 第 14 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

野菜たっぷり賞  
レシピ



メニュー	材料 (4人分)	分量	作り方
カラフル野菜の肉巻き	豚バラ肉 紫キャベツ ほうれん草 パプリカ (赤・黄) 鶏がらスープの素 塩 砂糖 醤油 みりん 酒	15枚 1/6玉 5株 1/2個 少々 少々 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2	紫キャベツは千切り、ほうれん草は根本を切り落としてよく洗う。パプリカは細切りにして鶏がらスープの素と和えたら、それぞれを電子レンジで加熱する。 豚バラ3枚を重ねるように並べ塩を振る。野菜を豚バラ肉の端に置いて巻き、ラップでキャンディ状に包む。 耐熱皿にラップごと並べ、電子レンジで加熱し、ひっくり返してさらに加熱する。 ラップを外して温めたフライパンで表面を焼いたら、Aの調味料を回しかけて火を通す。 食べやすい大きさに切り分ける。
かぼちゃとくるみのレーズンサラダ	かぼちゃ くるみ レーズン マヨネーズ 塩こしょう	1/4個 適量 適量 適量 適量	かぼちゃの種とワタを取り、電子レンジで加熱する。くるみを砕いてフライパンで炒る。 かぼちゃをボウルに移し、くるみとレーズン、を加えて混ぜる。 マヨネーズと塩こしょうを加え、全体になじむように混ぜる。
キャロットラペ	にんじん 酢 オリーブオイル 砂糖 塩 黒こしょう レモン汁	1本 大さじ2 大さじ1 大さじ1/4 少々 少々 少々	にんじんを千切りにする。 調味料を全て合わせ、にんじんと混ぜる。
さつまいもれんこんの甘酢	さつまいも れんこん 醤油 砂糖 酢 片栗粉 油	1本 1節 大さじ2 大さじ2 大さじ1 適量 適量	さつまいもとれんこんを1口大に切り、片栗粉をまぶす。 フライパンに油をひき、さつまいも、れんこんを焼く。 調味料を入れひと煮立ちさせ全体と絡める。

メニュー	材料 (4人分)	分量	作り方
市松模様のちくわきゅうり	(1人分) ちくわ きゅうり	適量 適量	ちくわのサイズに合わせてきゅうりをカットする。市松模様に飾り切りをし、ちくわの中に入れる。
味付けがんものサンド	(1人分) 味付けがんも レタス スライスチーズ	1/4個 適量 適量	味付けがんものに切込みを入れ、レタスとスライスチーズを挟む。
なるとの卵焼き	なると 卵 だし汁	適量 1個 大さじ1	なるとをスライスし、だし汁と混ぜて卵液を作る。卵液を3回に分けて焼く。2回まで焼いたところでなるとを並べ、その上に残りの卵液を流して巻く。
花形大根のゆかりづけ	大根 塩 酢 砂糖 ゆかり	5cm ひとつまみ 大さじ2 大さじ2 適量	大根を花形に切り、塩もみする。 容器に酢と砂糖を入れてレンジで加熱する。 調味液とお茶パックに入れたゆかり、大根を袋に入れて半日～1日漬ける。
いんげんチーズの海苔巻き	いんげん スライスチーズ 塩 のり	3本 2枚 少々 適量	いんげんを塩茹でにする。 いんげんが温かいうちにチーズを巻く。 最後にのりを巻き、食べやすい大きさに切る。
3色ご飯	ごはん 梅干し 大葉 鮭 枝豆 コーン たくあん ごま	700g 3個 4枚 2切れ 適量 適量 適量 適量	ごはんは三等分にする。 <b>&lt;梅と大葉のご飯&gt;</b> 梅と大葉を刻み、ご飯に混ぜる。 <b>&lt;鮭と枝豆とコーンの混ぜご飯&gt;</b> 鮭を焼いてほぐし、茹でた枝豆とコーンをご飯に混ぜる。 <b>&lt;たくあんご飯&gt;</b> 細かくしたたくあんとごまをご飯に混ぜる。
きのことアスパラ ベーコン炒め	しめじ えのき ベーコン アスパラガス 醤油 マヨネーズ バター	1/2株 1/2株 適量 3本 適量 適量 適量	しめじ、えのきは石づきをとり、食べやすいようにほぐしておく。アスパラガスは、根本の皮をむき、一口大に切る。ベーコンは1cm幅に切る。 フライパンにバターをひいて熱し、材料をすべて炒めて醤油とマヨネーズで味付けする。
飾り野菜	ブロッコリー かいわれ大根 ミニトマト レタス オクラ	適量 適量 1個 適量 適量	ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 かいわれ大根は洗い、食べやすい大きさに切る。 ミニトマトは洗う。 レタスは洗い、食べやすい大きさにちぎる。 オクラは茹でて、へたを落とし輪切りにする。 お弁当の隙間に彩り良く並べる。

メニュー	材料 (4人分)	分量	作り方
フルーツの盛り合わせ	イチジク キウイフルーツ りんご	1/4カット 2きれ 1/8カット	りんごを飾り切りにする。(縦と横の切れ目を2mm程の深さで入れ、小さいナイフや包丁の刃元の部分を使って皮をむく。) フルーツを盛り合わせる。