

# 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 (1人分)	分量	作り方
大豆とツナとひじきの ハンバーグ	大豆水煮 ひじき ツナ ネギ 油 薄力粉 マヨネーズ サラダ油	50g 5g 30g 少々 少々 小さじ1 小さじ1 適量	大豆の水煮に油を入れ、ラップをかけレンジで3分加熱する。 大豆をフォークで潰し、水に戻したひじき、ツナ、ネギ、マヨネーズ、薄力粉を加えて小判型にする。 薄力粉(分量外)をまぶし、フライパンに油をひいてきつね色になるまで焼く。
三色丼	ごはん 枝豆 ちりめん 鮭フレーク	200g 適量 15g 10g	ごはんの上に塩茹でした枝豆、ちりめん、鮭フレークを乗せる。
いわしのはんぺんフライ	いわしのはんぺん 卵 小麦粉 パン粉 揚げ油	1枚 適量 適量 適量 適量	いわしのはんぺんに小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる。
小松菜とじゃこの ベーコン炒め	小松菜 ベーコン じゃこ ごま油 塩こしょう	1株 10g 5g 少々 少々	小松菜、ベーコンを2cm程に切り、じゃこを入れごま油で炒める。 しんなりしてきたら塩こしょうで味を整える。

メニュー	材料 (4人分)	分量	作り方
五目豆	大豆 こんにゃく にんじん しいたけ 油揚げ A { 醤油 砂糖 みりん だし 油	30g 30g 20g 1個 1/2枚 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1 適量	にんじん、しいたけ、こんにゃく、油揚げを1cmの角切りにする。 鍋に油をひき、材料をさっと炒め、調味料Aを入れ、落とし蓋をし30分ほど煮る。
チーズとかにかまの卵焼き	チーズ かにかまぼこ 卵 塩こしょう 油	1枚 1個 1個 少々 適量	チーズとかにかまぼこを小さく切り、卵と混ぜ、塩こしょうで味付けする。 油をひいたフライパンで焼く。
付け合わせ	グリーンリーフ ブロッコリー ミニトマト	1枚 1個 1個	グリーンリーフは適当な大きさにちぎる。 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 ミニトマトは洗う。 盛り付ける。