

ウズラ卵弁当コンテスト

元気モリモリ 手羽先ウズラの甘辛煮弁当



材料 (1人分)

手羽先うずら

うずら卵 2 個、手羽先 2 本

のり 1/8 枚

醤油大 2

みりん大 2

砂糖少々

揚げ油適量

小麦粉少々

} A

ブロッコリーときのこのおひたし

ブロッコリー 1/4 個

しめじ 1/3 パック

めんつゆ大 2

水大 2

} B

くるくるちくわ

ちくわ 1 本、青じそ 1 枚

しそしょうが少々

その他

ミニトマト 2 個

レタス 1/3 枚、ご飯茶碗 1 杯

梅干、ふりかけ

作り方

《手羽先うずら》

うずら卵は塩少々を入れた湯でぐるぐる回しながら、茹でて殻をむき、のりを巻く。

手羽先は中骨を取り、うずら卵をつめてつまようじで止める。小麦粉を薄く付けて、揚げ油で揚げる。揚げた手羽先に、A を煮立てて絡める。

《ブロッコリーときのこのおひたし》

ブロッコリーは小房にわけて、茹でる。しめじは、食べやすくほぐしてBで煮る。しめじが冷めたらブロッコリーを入れて混ぜる。

《くるくるちくわ》

ちくわはたてに切り目を入れて開き、両端をつまようじで止めて、さっと茹でる。

冷めたら、水気をふいて焼色の方に青じそ、しそしょうがをのせて巻き、つまようじ3本で止め、つまようじの間を切る。

《盛り付け》

ご飯の上にふりかけ、梅干をのせる。

手羽先は、つまようじをとって2つに切る。

レタスを敷いて手羽先うずらを入れ、カップに入れたブロッコリー、くるくるちくわ、ミニトマトを入れて完成。

藤村 紀子さんの作品

ウズラ卵弁当コンテスト

豊橋のめぐみ弁当



材料

うずら卵とほうれん草のココット

うずら卵 1 個、ほうれん草 1/2 束、
バター、塩

燻製うずら卵とごぼうの炊き込みご飯

米 90g、ごぼう 1/2 本、ニンジン 10g、
エリンギ 10g、きぬさや、めんつゆ
燻製うずら卵 1 個

うずらのゆで卵とレンコンの豚肉はさみ 焼き

レンコンスライス 2 枚、豚肉スライス 1 枚、
うずらのゆで卵 1 個、薄力粉

うずら水煮を使ったサトイモのそぼろあ んかけ

鶏ひき肉 8g、サトイモ 1 個、
うずら水煮 1 個、水溶き片栗粉、めんつゆ

紅白うずらだんご

うずら水煮 2 個、紅しょうが汁

鶏ささみの卵ソースかけ

鶏ささみ 30g、酒、うずら卵 1 個、
レモン汁、マヨネーズ、レタス 1/2 枚
パセリ

作り方

《うずら卵とほうれん草のココット》

ほうれん草をバターで炒め、耐熱用皿に入れ、うずら卵を割りいれ
てレンジで 40 秒加熱する。

《燻製うずら卵とごぼうの炊き込みご飯》

(ごぼう、ニンジン、エリンギ・・・A)を食べやすい大きさに切り、
きぬさやをさっと茹でて細切りにしておく。

めんつゆと水(1:4)にAと燻製卵を入れ、15分ほど煮る。洗
った米に具と煮汁を入れ、水を足して分量を調節して炊く。

炊き上がりにきぬさやを散らす。

《うずらのゆで卵とレンコンの豚肉はさみ焼き》

うずら卵を 4 つにスライスしてレンコンで挟み、豚肉で巻く。

薄力粉をまぶして油を熱したフライパンで焼く。

《うずら水煮を使ったサトイモのそぼろあんかけ》

鶏ひき肉を鍋で炒め、サトイモとうずら水煮を入れ、めんつゆ：水
(1:4)を入れて煮る。サトイモに火が通ったら、水溶き片栗粉
でとろみをつける。

《紅白うずらだんご》

うずら水煮 1 個を紅しょうが汁に 10~15 分間漬ける。色がつい
たら串に刺す。

《鶏ささみの卵ソースかけ》

鶏ささみに酒をまぶし、火が通るまで茹でる。鍋から出し、食べや
すい大きさに裂く。卵ソースはうずらのゆで卵をみじん切りにし、
レモン汁、マヨネーズを加え混ぜる。レタスを敷き、ささみを盛り、
ソースをかけて最後にパセリを散らして完成。

ウズラ卵弁当コンテスト

ウズランランとナメッシー弁当



材料

菜飯おにぎり、うずら卵味噌だれ
和え入り

ご飯 540g、小松菜 2 株、塩少々
うずら卵水煮 3 個、みそだれ大 2

うずら卵の鶏ささみ巻き

鶏ささみ 2 本半、にんじん 10g
うずら卵水煮 2 個半、大葉 2 枚半
アスパラガス 1 本

ケチャップ大 1

マヨネーズ大 1、小麦粉少々

塩、コショウ少々、油小 1

しめじのソテー

しめじ 20g、バター小 0.5

しょうゆ小 0.5、かぼちゃ 20g

その他

レタス 1 枚、ミニトマト 1 個

作り方

うずら卵の鶏ささみ巻き

にんじんを 4 cm の細切りにし、アスパラガスを 4 cm に切り茹でる。大葉を洗い水気を取る。ささみの筋を取り、包丁で切り開き平らにし、塩、コショウをふる。ささみの上に大葉をおき、茹でたにんじんとアスパラガスと小麦粉をまぶしたうずら卵をおき、上手に巻く。熱したフライパンに油をひき、焼き目がつくまで焼く。焼いたささみを半分に切り、トマトケチャップとマヨネーズを混ぜてかける。

しめじのソテー

熱したフライパンにバターを入れ、シメジを入れ、しんなりしたら醤油をかけ軽くいためる。

盛り付け

カボチャは、薄く一口大に切り、電子レンジで 4 分温める。レタスとトマトは洗って水気を取り、完成。

ウズラ卵弁当コンテスト

ふらわあぁうずら弁当



材料

うずらハム

うずら卵 2個、魚肉ハム 30g
油適量、水適量

○かぼちゃレーズン

かぼちゃ 20g、レーズン 10g
マヨネーズ小1

○豚肉のうずら卵巻き煮

うずら卵 1個
豚の薄切り肉 30g

片栗粉適量

ポン酢大2、水 100ml

砂糖大1、油適量

○おにぎり

ご飯茶碗半分、ふりかけ

その他

レタス1枚、トマト1個、
りんご

作り方

《ウズラハム》

魚肉ハムを5mmくらいに切り、花形に巻いて油を引いたフライパンで片面を焼く。

ひっくり返したら、花形のところにウズラを割って入れ、水を加えて蒸し焼きにする。

《カボチャレーズン》

カボチャを茹でて、食べやすい大きさに切り、冷ましてからレーズンを加える。

《豚肉のウズラ巻き煮》

ウズラを茹でて、そのウズラ卵に豚の薄切り肉を2枚巻く。全体に片栗粉をまぶして油を入れたフライパンで色がつくまで焼く。その後、アルミでふたをして中まで蒸す。ポン酢、水、砂糖をフライパンに加えて、肉団子を転がしながら中火で煮て、煮詰める。

《おにぎり》

ご飯にふりかけを加え、混ぜたら花の形にする。

《盛り付け》

レタス、トマト、りんごを盛って、完成。

チーム「黄金糖」さんの作品

ウズラ卵弁当コンテスト

“運動会頑張ってるね”弁当



材料

うずらのピーバーグ

うずら卵 1 個、ピーマン 1/4 個
ひき肉 50g、玉ねぎ 1/4 個、牛乳小 1
パン粉小 1、塩、コショウ、醤油少々

トマトとチーズのキッシュ

うずら卵 2 個、塩、コショウ少々
ミニトマト 1/2 個、
ベビーチーズ 1/4 個

きんぴらごぼう

ごぼう 30g、にんじん 30g、砂糖小 1
醤油小 2、酒小 1、白ゴマ適量

おにぎり

ごはん 30g、のり適量
サケフレーク、菜飯適量、ニンジン適量
カニカマ適量、スライスチーズ適量

チーちく

ちくわ 2/3 本、ベビーチーズ 1/3 個

その他

レタス 1 枚、ミニトマト 1 個
花形にんじん 1 つ、ブロッコリー 1 つ
ウインナー 1 本

作り方

《うずらのピーバーグ》

パン粉を牛乳に浸しておく。
玉ねぎをフライパンで炒めて冷やしておく。
ひき肉に塩、コショウ、しょうゆを入れ を入れてこねる。

を に入れ、さらにこねて、ピーマンに入るくらいの大きさにする。

をフライパンで焼き、冷めたらピーマンにいれ、隙間に残った肉をつめる。

にうずらを割り入れ、レンジで 1 分間加熱する。

《トマトとチーズのキッシュ》

ミニトマトとチーズを小さく切る。
うずらを割り、塩、コショウをして混ぜ、 を入れる。
カップに を入れ、レンジで 1 分加熱する。

《きんぴらごぼう》

ごぼうとニンジンを千切りにする。ごぼうは水につけておく。

をフライパンで炒め、醤油、酒、砂糖を加える。
白ゴマをふりかける。

《チーちく》

ちくわを斜めに切り、チーズを入れてフライパンで炒める。

《ウインナー》

ウインナーを 2 等分に切る。後ろをバッテンに切り口を入れ、切り口にニンジンをのせて、盛り付けて完成。

《おにぎり》

ごはんにはサケフレーク、菜めしをかけ、混ぜる。チーズとカニカマをぼうし形に切りのせる。のりとニンジンを形に切りのせる。