

～食で育むいのちときずな～



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

伊勢原市食育ホームページでは、「公立保育所・小学校の給食献立」、「簡単料理レシピの紹介」、「食育掲示板」、「伊勢原市の食育事業」など、食育情報を紹介しています。ぜひご活用ください。

食育のページ 伊勢原市

検索



<http://www.city.isehara.kanagawa.jp/> (伊勢原市公式ホームページ) から、「いせはら健康ポータルサイト」の「食育ページ」へアクセスしてください。



健康ポータルサイト

令和4年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集

2022年12月発行

編集発行 伊勢原市 保健福祉部 健康づくり課 健康づくり係

〒259-1188 神奈川県伊勢原市田中348番地

電話 0463-94-4616(直通)

FAX 0463-93-8389

令和4年度
伊勢原市



食育料理コンテスト

入賞作品 レシピ集

市内在学の小学生・中学生・高校生を対象に、食育料理コンテストを開催しました。入賞者のレシピをご紹介します。

(※作りやすいように、分量や作り方を調整して掲載した作品もあります。)

- ・小学生の部 テーマ「野菜を使った朝食にふさわしい一品料理」
・・・1～2ページ
- ・中学生の部 テーマ「栄養バランスを考えたお弁当」
・・・3～6ページ
- ・高校生の部 テーマ「栄養バランスを考えたお弁当」
・・・7～10ページ

※中学生の部は生徒のイラスト作品も掲載しました。



「簡単 米粉蒸しパン」

小学生の部
市長賞
(最優秀賞)
石田小学校
6年



① ↓ 3 倍 必 要 で す	〈材料〉 (3人分)				
	米粉	100g	A	ゆであずき	30g
	砂糖	小さじ2		かぼちゃ	30g
	ベーキングパウダー	小さじ1		牛乳	90ml
	塩	ひとつまみ			
	小松菜	20g	B	チーズ	30g
	コーン	10g		ベーコン	1枚
	ソーセージ	10g		ミニトマト	2個
	牛乳	90ml		牛乳	50ml
	バター	少々		トマトジュース	40ml
C	カレー粉	小さじ1/2			

- 300ml位の加熱可能なタッパーを用意し、①をよく混ぜる(これをA~Cと3回行う。Cは、カレー粉も加えて混ぜておく。)
- 小松菜は1cmに、ソーセージ・かぼちゃ・チーズ・ベーコン・ミニトマトはさいの目に切っておく。
- Cの具はカレー粉以外をバターで炒めておく。
- 1のタッパーにまずAの牛乳を入れ、はしなどでぐるぐるよく混ぜ、Aの具材を入れる。
- 600wの電子レンジで3分程、4を加熱する。火が通れば、容器から外しておく。
- 続いてBを作る。(Bは牛乳とトマトジュースを入れる。)その後4~5の作業を続ける。
- 同様にCも作る。
- A.B.Cそれぞれの蒸しパンを3等分し、1種類ずつ盛り付ける。

「伊勢原 (Happy Rice Pizza)」

小学生の部
JA湘南組合長賞
(優秀賞)
比々多小学校
6年



☆受賞者コメント☆

みんな大好きなピザをごはんで作ります。調理はトースターのみで作れるので小さなお子様でも比較的簡単に作れます。お好きな具で朝から楽しいピザ作りでHAPPYな1日のスタートを!!

〈材料〉 (2人分)
(生地)

①	ごはん	茶わん約2杯
	卵	1個
	おから	(入れなくても作れます) 50g

ピザソースorケチャップ
大きさ1~お好みで

(具)

ハム	4枚
なす	小1本
オリーブオイル	少々
塩・こしょう	少々
オクラ	3本
ゆで枝豆	8粒
ミニトマト	6個
バジル	3~4枚
とろけるチーズ (ピザ用)	40g

- 生地を作る。大きめのボウルに①を入れまぜ2等分する。オーブントースターの天板の上にくっつきにくいアルミホイルをしき、厚さ約1cmの円形(直径15cm程度)にのばして、トースターで12~13分加熱する。
- 焼いている間に具の準備をする。ハムは角切り、なす・オクラは0.5cmの角切りにする。枝豆はさやから取り出す。ミニトマトは半分に切る。
- 2のハムとなすをオリーブオイルで炒め、塩・こしょうをする。
- 1枚目をお皿に取り出し2枚目を焼く。
- 2枚目を焼いている間に、1枚目にピザソースを塗り、2と3の半分の具と、とろけるチーズの半量を均等にのせておく。
- 5を再度トースターで加熱する。チーズが溶けはじめて焼き目が付いてきたころが目安。
- フライ返しで6をお皿に移してバジルをのせたら完成!(2枚目も5~7を同様に行う。)

高校生の部

お弁当が
キャンパスで賞

伊勢原高校
2年

「花畑弁当」



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



① 主食「花畑ごはん」

〈材料〉（1人分）

ご飯	150g	ウインナー	1本
ブロッコリー	2房	ゆで枝豆	6粒
ミニトマト	1個		
とうもろこし	20粒		

1. ブロッコリー・とうもろこしを茹でる。
2. ゆで枝豆はさやから出し、とうもろこしは軸から外す。
3. ウインナーはスライスして網の目に飾り切りをしてから軽く焼く。
4. 弁当箱にごはんを入れ、ウインナーととうもろこしを、ひまわりの形に並べ、さやから外した枝豆を散らす。ブロッコリーとミニトマトをかざる。

② 主菜「オクラの肉巻き」

〈材料〉（1人分）

豚ばら肉	4枚	小麦粉	適量
オクラ	2本	塩・こしょう	少々
サラダ油	適量		
レタス	適量		

1. オクラのヘタとガクを取り、塩（分量外）をまぶしまな板の上でころがしてから沸騰したお湯で茹でる。
2. 1.に豚ばら肉を巻き小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼き、塩・こしょうで味付けをする。
3. 冷めたら半分に切り、ちぎったレタスをそえる。

③ 副菜「ポテトサラダ」

〈材料〉（1人分）

じゃがいも	1/2個	A	マヨネーズ	大さじ1
ゆで卵	1個		砂糖	少々
きゅうり	1/5本		塩こしょう	少々

（3cmくらい）

1. じゃがいもを洗い皮と芽を取り、蒸す。ゆで卵と一緒につぶす。
2. きゅうりはスライスして塩もみし水分を切る。
3. 1.2をAでざっくり混ぜる。

※1人分の分量なので、
作りやすい分量で作ってください。

☆受賞者コメント☆

伊勢原産のとうもろこし、じゃがいも、たまごを使用して、お弁当をお花畑のように盛り付けました。

高校生の部

伊勢原おいしいで賞
伊勢原高校
1年

「伊勢原産弁当」



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

① 主食「ゴマご飯」

〈材料〉（2人分）

ご飯 400g ごま塩 適量

② 主菜「ハンバーグ」

〈材料〉（2人分）

合挽き肉	100g	ケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	80g	ソース	小さじ1
パン粉	大さじ2		
牛乳	大さじ1	サラダ油	少々
卵	大さじ1/2		
塩・こしょう	少々		

A

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 合挽き肉と1とAを混ぜ合わせ成形し、真ん中をへこませる。
3. フライパンにサラダ油をひき、2にしっかり火が通るよう両面を焼く。
4. 焼けたらハンバーグを一度取り出し、残った肉汁とケチャップ・ソースを加え煮詰め、ハンバーグを再度入れてソースとからめる。

③ 主菜「卵焼き」

〈材料〉（2人分）

卵 3個 砂糖 大さじ1
マヨネーズ 小さじ1

1. 卵を溶き、砂糖、マヨネーズを加え、卵焼き用フライパンを熱し、厚焼き卵を作る。
2. 食べやすい大きさに切る。
☆ポイント：卵液をフライパンに流したらさつと混ぜ、フワッとさせる。

④ 副菜「オクラの肉巻き」

〈材料〉（2人分）

オクラ 2本 塩・こしょう 少々
豚ばら肉 2枚 焼き肉のたれ 少々

1. 豚ばら肉にゆでたオクラを巻き、塩・こしょうをする。
2. フライパンで肉全体を焼き、焼き肉のたれをからめる。



⑤ 副菜「なす炒め」

〈材料〉（2人分）

なす	1本	みそ	大さじ2/3
ごま油	少々	A オイスターソース	小さじ1
		砂糖	小さじ1/2

1. 調味料Aを合わせておく。
2. なすを乱切りにし、ごま油で炒め、1を加え、炒め合わせる。

⑥ 副菜「春雨サラダ」

〈材料〉（2人分）

春雨	25g	ごま油	大さじ1/2
きゅうり	1/2本	しょうゆ	大さじ1/2
ロースハム	1枚	砂糖	小さじ1
白いりごま	大さじ1	A 鶏ガラスープの素	小さじ1
		塩・こしょう	少々

1. 春雨は茹でて戻し、食べやすい長さに切り、よく水気を切る。
2. きゅうりは千切りにし、塩少々でもんでしぼり水分を切る。
3. ロースハムは千切りにする。
4. 1～3と白ごま、Aを和える。

⑦ 飾りつけ

〈材料〉（2人分）

大葉 4枚
パセリ 適量
ミニトマト 適量

大葉はご飯とおかずの仕切りに、パセリはちぎってバランスよく添える。

小学生の部

大豆でヘルシー賞

高部屋小学校
6年

「野菜たっぷり大豆ミートのチリコンカン」



1. お米をとき、通常の水加減にする。
2. もち麦を加え、水を1カップ入れ炊飯する。
3. 大豆ミートをぬるま湯でもどしておく。
4. 玉ねぎ・にんにく・ピーマン・ナスはみじん切りにする。人参はすりおろす。
5. 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、4を入れてしんなりするまで炒める。
6. 3の大豆ミートを入れてさらに炒め、ミックスビーンズ・トマト缶・塩・ケチャップを入れて煮込む。
7. 器に卵を割り、かぶるくらいの水を入れ、卵黄につまようじで何か所か穴を開ける。レンジで600w50秒程加熱し温泉卵を作る。
8. 2のもち麦ご飯を盛りつけた器に6.を入れ、ちぎったレタスと、乱切りにしたトマトをトッピングする。7のをせたらパセリをふって出来上がり!!
☆お好みで粉チーズをふってもOK!

〈材料〉(4人分)
(麦ごはん)

米 2合
もち麦 100g

(大豆ミートのチリコンカン)

大豆ミート(乾) 30g
 玉ねぎ 1個
 にんにく 1かけ
 ピーマン 3個
 ナス 1個
 人参 1/2本
 ミックスビーンズ 1缶(120g)
 カットトマト1缶(400g)
 オリーブオイル 大さじ1
 塩 小さじ1
 トマトケチャップ 大さじ1

(トッピング)

サニーレタス 適量
 トマト 1/2個
 パセリ(乾燥) 適量
 卵 4個



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

☆受賞者コメント☆

乾物や缶詰を使用しているため、災害時のメニューにもなります。ワンボウルで赤・黄・緑がそろっているので、栄養バランスの良い一品メニューです。

小学生の部

アツとおどろくで賞

比々多小学校
6年

「朝からやる気アツ!」



「野菜モンブランそうめん」

☆受賞者コメント☆

子どもからご年配の方まで食べやすいメニューです。伊勢原産の野菜の栄養とシラスのカルシウムを活かしたメニューで、朝からやる気アツッしてほしいです。

〈材料〉(4人分)

オクラ 8本
 かぼちゃ 200g
 さつまいも 2本
 かまあげシラス 350g
 コーンフレーク 適量
 (食パン2枚でも可)
 そうめん 2束
 ミニトマト 8個
 マヨネーズ 適量
 めんつゆ お好みで
 (ストレート)
 卵 4個
 レタス 8枚

1. オクラは塩少々をふってこすり、ゆでる。水にとって水けを切り、小口切りにする。
2. かぼちゃとさつまいもをさいの目切りにする。鍋に水を入れ、5分程ゆでて取り出し冷ます。
3. そうめんをゆで、水で洗い水けをしっかりと切る。ゆで卵を作り、適当な大きさに切っておく。
4. 中身が見えるカップまたは器を8個用意し、コーンフレーク(または食パン)をしく。その上にかぼちゃ→さつまいも→オクラ→かまあげシラス→マヨネーズ→レタス→ゆで卵を乗せる。
5. 4の上にそうめんをモンブランのようにくるくると巻いてのせ、ミニトマトをてっぺんに乗せる。最後にめんつゆをかける。



「夏野菜を使った夏バテ防止弁当」



① 「枝豆梅ごはん」

〈材料〉（1人分）
 ごはん 110g 枝豆20g 梅干し1個

1. 梅干しの種を取って細かくたたく。枝豆をさやから取る。
2. ごはんに1の梅干しと枝豆をまぜる。

② 「オクラの肉巻き」

〈材料〉（1人分）
 豚肉（ももうす切り） 2枚
 オクラ 2本
 塩こしょう 少々
 焼き肉のタレ 適量

1. ゆでたオクラを豚肉で巻き、塩こしょうをしておく。
2. フライパンで肉全体を焼き、タレをからめる。
 ☆ポイント：オクラが出てこないようにきっちりと巻く。

③ 「ねぎ入り卵焼き」

〈材料〉（1人分）
 卵 1個 砂糖 少々
 長ねぎ 1/2本 塩 少々

1. 卵に、細かく切った長ねぎ、砂糖、塩をまぜる。
2. だし巻き卵のように焼く。
 ☆ポイント：白身と黄身がしっかりまざるようにフォークでまぜる。

④ 「大学芋」

〈材料〉（1人分）
 さつま芋 1/5本
 油 適量
 白ごま 少々
 しょうゆ・酒・みりん 各小さじ1/2
 砂糖 小さじ1

1. さつま芋を食べやすい大きさに切って油で揚げる。
2. 小鍋に調味料を入れ中火にかけ少し煮詰めてからさつま芋を入れる。
3. 白ごまをふって出来上がり。
 ☆ポイント：調味料がこげないように気をつける。

⑤ 「ほうれん草のごま和え」

〈材料〉（1人分）
 ほうれん草 1/5袋
 すりごま 小さじ1/2
 砂糖 小さじ1/2
 めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1/2

1. ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
 ☆ポイント：しっかりと水を切る。
2. すりごまと調味料で和える。

⑥ 「トマトときゅうりのサラダ」

〈材料〉（1人分）
 ミニトマト 2個
 きゅうり 1/5本
 しょうゆ・油 各小さじ1/2
 塩・こしょう 少々

1. ミニトマトを半分に切る。きゅうりを一口大に切る。
2. 調味料とあえる。

☆受賞者コメント☆

暑い夏でも食べやすい食材を使ったお弁当です。

※1人分の分量なので、作りやすい分量で作ってください。



「夏にぴったり、さっぱり弁当」



① 主食「炊き込みご飯」

〈材料〉（4人分）

米	3合	人参	1/2本
水	585ml	こんにゃく	150g
めんつゆ	65ml	しいたけ	6枚
(3倍濃縮)			

1. 人参は皮をむき半月切り、こんにゃくは短冊切り、しいたけは石づきを取り薄切りにする。
2. 炊飯器に洗った米と水、めんつゆ、1を入れ炊く。
☆ポイント：野菜は硬いものから順に入れ、具材を混ぜないで炊く。

② 主菜「ささみと夏野菜のラタトゥウ風」

〈材料〉（4人分）

鶏ささみ	3本	にんにく	1かけ
なす	2本	オリーブオイル	少々
ピーマン	3個	塩・こしょう	少々
かぼちゃ	小1個		
トマトソース缶	1缶		

1. なすはへたを取り、ピーマンは種を取ってからそれぞれ乱切りにする。
2. かぼちゃは種を取り出し、ラップをして電子レンジで温める。粗熱が取れたら乱切りにする。
3. にんにくは皮を取り薄切りにする。
4. ささみは筋を切り一口大に切る。
☆ポイント：まな板が汚れてしまうため肉は最後に切る。
5. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて香りが出るまで炒める。
6. なす、ピーマン、かぼちゃの順に炒めたらトマトソース缶を入れて煮詰め、塩・こしょうで味付けする。

☆受賞者コメント☆

食欲がなくなってしまう夏に、おいしいちゃんにご飯をたくさん食べて欲しいと思い作りました。

③ 主菜「きくらげと長ねぎと卵の中華炒め」

〈材料〉（4人分）

卵	3個	オイスターソース	大さじ1
長ねぎ	1本	中華だし	少々
生きくらげ	5枚	ゴマ油	適量

1. 長ねぎは斜め薄切りにする。きくらげは細切りにする。
2. フライパンにゴマ油をひき、1を炒める。
3. 調味料を入れて味付けする。
4. 3に卵を溶き入れ、さらに炒め合わせる。
☆ポイント：お弁当に入れるためしっかり火を通すが、卵をふわっとさせるため混ぜすぎない。

④ 副菜「ポテトサラダ」

〈材料〉（4人分）

じゃがいも	3個	マヨネーズ	大さじ2
人参	1/2本	塩・こしょう	少々
きゅうり	1本	酢	大さじ1

1. じゃがいもは水で洗い、皮をむき芽も取る。鍋にじゃがいもと水を入れて柔らかくゆでる。
2. 人参はいちょう切りしてゆで、冷ます。
3. きゅうりは半月切りし分量外の塩少々でもみ柔らかくし、しぼって水分を取る。
4. 1をつぶし、人参・きゅうり・調味料と混ぜ合わせる。
☆ポイント：酢を入れてさっぱりと仕上げる。

⑤ 副菜「アスパラ」「ミニトマト」

〈材料〉（4人分）

アスパラ	4本	ミニトマト	12～16個
------	----	-------	--------

1. アスパラは根元を切り、硬い下側の皮をむく。5cmに切り沸騰した湯で塩ゆでし水に取る。
☆ポイント：水分をしっかり切っておく。
2. ミニトマトはへたを取り、洗う。



「今日も頑張れ！ 夏バテ知らず弁当」



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



① 主食「梅香いご飯」

〈材料〉（4人分）

ご飯 お茶碗軽く8杯分 大葉 8枚
梅干し 8個 白ごま 大さじ4

1. 梅干しの種を取り、包丁でたたく。大葉はみじん切りにする。
2. ご飯に1と白ごまを混ぜる。

② 主菜「豚肉となすのスタミナ炒め

～梨ソース入り～

〈材料〉（4人分）

豚肩ロース 300g
塩・こしょう 少々
なす 2本
ピーマン 2個

（梨ソース）

梨 1/2個
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
すりおろしにんにく 小さじ1
塩・こしょう 少々
コチュジャン 小さじ1

サラダ油 大さじ1

1. 豚肉は一口大にし塩・こしょうをふる。
2. なすは短冊切り、ピーマンは千切りにする。
3. 梨をすりおろし、梨ソースの調味料と合わせよく混ぜる。
4. フライパンを温めサラダ油をひき、1を炒める。ある程度炒めたら2も入れ、さらに炒める。
5. なすに火が通ったら、3を入れて、中火で煮詰める。
6. 肉と野菜が梨ソースにからんだら出来上がり。

③ 主菜「オクラのベーコン巻き」

〈材料〉（4人分）

オクラ 8本 塩・こしょう 少々
ベーコン 8枚

1. オクラを洗い、塩をまぶしてこする。沸騰した湯で1分くらいサッとゆでる。
2. ベーコンを半分に切る（ハーフタイプはそのまま）
3. オクラをベーコンで巻き、つまようじで止め、軽く焼いて塩・こしょうをする。

④ 主菜「彩り鮮やか炒り豆腐」

〈材料〉（4人分）

豆腐 1丁
しいたけ 3枚
玉ねぎ 1/2個
ミックスベジタブル（冷凍） 大さじ6
ごま油 大さじ1
卵 1個

A
水 100ml
だしの素 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
酒 大さじ1
塩 ひとつまみ

1. 豆腐を電子レンジで2分温め水抜きする。
2. しいたけ、玉ねぎを荒いみじん切りにする。
3. ごま油を鍋にひき、2.とミックスベジタブルを炒める。
4. 1.をくずしながら鍋に入れ炒める。
5. Aを入れて煮詰めていく。
6. 水分がなくなってきたら溶き卵を入れ、炒め合わせる。
☆ポイント：調味料を煮詰める時は焦げやすいので火加減に注意する。

⑤ 副菜「生きくらげの佃煮」

〈材料〉（4人分）

生きくらげ 1パック（170g）
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 大さじ2
おろし生姜 小さじ1
白ごま 大さじ1
大葉（飾り） 4枚

1. 生きくらげを水洗いし、石づきを取り千切りにする。
2. 鍋に1とAを入れて中火～弱火で煮る。（焦がさないように注意する）
3. 水分がなくなってきたら白ごまを入れて混ぜる。
4. 大葉を下にしき、3をのせる。

⑥ 副菜「ミニトマト」 適量

⑦ デザート「梨」 適量

「SDGsと夏バテ予防弁当」

中学生の部
JA湘南組合長賞
(優秀賞)
中沢中学校
2年



① 「鮭の混ぜご飯」

〈材料〉 (2人分)

米 300g (2合) 鮭フレーク 適量

1. お米を炊飯器で炊く。
2. ごはんを少し冷ましてから鮭フレークを混ぜる。
☆ポイント：鮭を入れてカラフルに！

② 「ズッキーニと豚肉炒め」

〈材料〉 (2人分)

豚肉 (薄切り) 200g しょうゆ・砂糖・みりん
ズッキーニ 1本 各大さじ1

1. ズッキーニをうす切りにする。
2. 豚肉を3cm程度に切り色が変わるまで炒めたら、ズッキーニを入れてさらに炒める。
3. ズッキーニに焼き色がついたら、調味料を入れて炒める。
☆ポイント：油はひかずに豚肉から出る油で炒める。環境にも健康にもgood!

③ 「枝豆とコーンの卵焼き」

〈材料〉 (2人分)

コーン (缶) 40g 卵 2個
冷凍枝豆 40g 牛乳 大さじ1
バター 10g 塩・こしょう 少々
サラダ油 少々

1. 冷凍枝豆を水で解凍し、さやから出しておく。
2. 卵・牛乳・塩・こしょうを混ぜ合わせる。
3. フライパンにバターを入れて熱し、コーンと枝豆を炒め、お皿に移し粗熱を取る。
4. 2に3を加え卵液を、サラダ油をのばしたフライパンに3回に分けて厚焼き卵風に焼く。
☆ポイント：卵焼き器は強火で熱してからサラダ油をフライパン全体にのばす。液が半熟になったら中火にして焼く。

④ 「かぼちゃとピーマンのごま和え」

〈材料〉 (2人分)

かぼちゃ 1/8個 すりごま 大さじ2
ピーマン 2個 しょうゆ 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ1と1/2

1. かぼちゃは2cm角、ピーマンは細切りにする。
2. 500wの電子レンジでかぼちゃを4分半程、ピーマンを1分半程加熱する。
3. かぼちゃとピーマンをすりごま大さじ1、しょうゆ、砂糖で和える。
4. 最後に残りのすりごま大さじ1を全体にからめる。
☆ポイント：かぼちゃは皮をむかずに食べられる部分が多く、環境にやさしい！すりごまは2回に分けて入れることで、風味がアクセントをつける。

⑤ 「ちぎりキャベツサラダ」

〈材料〉 (2人分)

キャベツ 3枚 (120g) いりごま 小さじ1
塩昆布 大さじ1 おろしにんにく
鶏ガラスープの素 (チューブ) 小さじ1/2
小さじ1/2 ごま油 小さじ1

1. キャベツを手で食べやすい大きさにちぎる。(芯も入れてOK)
2. 塩昆布と調味料を混ぜておく。
3. キャベツを500wの電子レンジで2分加熱する。(ラップはかけない)
4. 2と3を混ぜ合わせる。
☆ポイント：包丁を使わないので子どもや高齢者、視覚障がい者の方などでも作りやすい！キャベツは芯まで入れて環境に配慮する。

⑥ 「ミニトマト」 適量

☆受賞者コメント☆

夏バテを防止するために野菜をたくさん使いました。持続可能な社会の実現のために、お弁当のおかずにも環境への配慮と、なるべく安全に簡単にできるようにしました。彩りをよくカラフルにする工夫をしました。

中学生の部

思い出たっぷり賞

成瀬中学校
2年

「幼稚園の時お母さんが作ってくれたお弁当」



① 「まっくろくろすけのおにぎり」

〈材料〉（4人分）

ご飯 適量 焼きのり 2枚
スライスチーズ 1枚

1. ご飯を丸い形ににぎり、のりを巻き付ける。
2. スライスチーズと焼きのりを丸く切り抜く。
3. 2を目の形にはり付けて完成。

② 「大山のとうふハンバーグ」

〈材料〉（4人分）

豆腐 150g チーズ 適量
合挽き肉 180g 塩・こしょう 適量
卵 1個

1. 豆腐は電子レンジで1～2分温める。豆腐から出た汁は捨て、ほぐし、冷ます。
2. 1と合挽き肉を混ぜ、卵、適当な大きさに切ったチーズ・塩・こしょうを入れる。
3. ハンバーグの形にし両面焼く。火が通ったら完成。

③ 「うずらのベーコン巻き」

〈材料〉（4人分）

うずらの卵 4個
ベーコン 2枚
マヨネーズ 小さじ1

1. うずらを茹で、からをむいておく。
2. ベーコンを半分に切りうずらに巻いたら、巻き終わりをつまようじで止める。
3. フライパンにマヨネーズを入れ溶かし、2を焼き、冷めたら半分に切る。

④ 「ブロッコリーとツナの和風サラダ」

〈材料〉（4人分）

ブロッコリー 1/2株
ツナ 1/2缶
すりごま 大さじ1～
大さじ1と1/2

A

白だし 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1と1/2
ごま油 大さじ1/2

1. ブロッコリーは洗って小房に切り、沸騰したお湯に塩（分量外）を入れて茎→房の順に茹でる。
2. 水切りしたブロッコリーに油を切ったツナ・すりごま・Aを混ぜ合わせる。

⑤ 「ハムとチーズのミルフィーユ」

〈材料〉（4人分）

ハム 1枚
スライスチーズ 1枚

ハム・チーズを四角く切って交互に重ね、ピックなどで止める。

⑥ 「タコさんウィンナー」

〈材料〉（4人分）

ウィンナー 4本 黒ごま 少々

ウィンナーの端を片方切り、切れ目を入れ足を作る。フライパンで焼いて黒ごまで目をつける。

⑦ 「ミニトマト」 適量

⑧ 「きゅうりの浅漬け」 適量

☆受賞者コメント☆

私のおじいちゃんが家庭菜園で作ったきゅうりを、浅漬けにしてお弁当に入れました。

「栄養満点 洋風弁当！！」



① 「オムライス」

〈材料〉（2人分）

（ケチャップライス）

ご飯	適量
ウインナー	3本
ピーマン	1個
玉ねぎ	小2玉
バター	9g
A 塩・こしょう	適量
ケチャップ	60g

（オムライスの卵）

卵	M2個
牛乳	大さじ1
塩	少々
バター	3g
ケチャップ	適量
あおさ	適量

1. ウインナーは輪切り・ピーマン・玉ねぎはみじん切りにする。
2. Aのバターのうち3gをひいたフライパンに1.の野菜を入れ少し強火で炒める。
3. ウインナーも入れこげ目がついてきたらご飯を入れ混ぜ、Aで味付けする。
4. 卵と牛乳、塩を混ぜ、フライパンにバターをひき、うす焼きにする。
5. ラップに4の卵、3のケチャップライスを重ねお弁当箱に入るように成型する。
6. お弁当箱に入れ、ケチャップとあおさをかける。

② 「ハンバーグ」

〈材料〉（2人分）

合挽き肉	160g
玉ねぎ	16g
にんじん	10g
しめじ	10g
油	小さじ1

A	卵	M1個
	牛乳	大さじ1
	塩・こしょう	適量
	パン粉	適量
B	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1
	焼き肉のたれ	大さじ1

1. 野菜をみじん切りにし、合挽き肉とAを加えよくこねて半分にし、それぞれ丸める。
2. フライパンに油をひき、1の生地をハンバーグの形にし、中火で蒸し焼きにする。
3. 片面にこげ目がついたら裏返し、中に火が通るまで焼く。
4. 弱火にしてBを入れて味をつける。
☆ポイント：野菜をみじん切りにする時は適当な大きさにきってからミキサーで細かくすると時短！

③ 「大豆野菜炒め」

〈材料〉（2人分）

ゆで大豆	25g
ピーマン	8g
オクラ	5g
サラダ油	適量

めんつゆ(ストレート)	小さじ1
酒・みりん・焼き肉のたれ	各小さじ1/2

1. ピーマンは一口大に切り、オクラは輪切りにする。
2. 大豆の水を切り、1と一緒に中火で炒める。ある程度火が通ったらAを入れて炒める。
☆ポイント：野菜炒めを仕切りカップなどに入れる際に、汁がこぼれないようにかつお節をカップの底に入れる。

④ 「ブロッコリー」

〈材料〉（2人分）

ブロッコリー	50g
塩	少々

1. ブロッコリーはよく洗い、一口大に切る。
2. 少し深めのお皿にブロッコリーと少量の水、塩を入れラップをかけて、600w1分30秒温める。
☆ポイント：電子レンジを使うことで少量のブロッコリーに時短で火を通せる。

⑤ 「ミニトマト」 適量

☆受賞者コメント☆
誰でも食べたくなるように色どりと栄養バランスで見た目も味もおいしくしました!!