

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

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」

## 「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



### 〈材料〉(3人分)

米粉 100g  
砂糖 小さじ2  
ベーキングパウダー 小さじ1  
塩 ひとつまみ  
小松菜 20g  
コーン 10g  
ソーセージ 10g  
牛乳 90ml  
バター 少々  
カレー粉 小さじ1/2

ゆであずき 30g  
かぼちゃ 30g  
牛乳 90ml  
チーズ 30g  
ベーコン 1枚  
ミニトマト 2個  
牛乳 50ml  
トマトジュース 40ml

- 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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

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」

## 「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安全に作れます。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)  
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 大さじ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付けてのせる。
- 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のせたら完成! (2枚目も5~7を同様に行う。)

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

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」

## 「野菜たっぷり大豆ミートのチリコンカン」

小学生の部

大豆でヘルシー賞

高部屋小学校  
6年



〈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

1. お米をとぎ、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のをの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!

☆受賞者コメント☆  
乾物や缶詰を使用しているので、災害時のメニューにもなります。ワンポウルで赤・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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

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」

## 「朝からやる気アップ! 野菜モンブランそうめん」

小学生の部

アットおどろくで賞

比々多小学校  
6年



〈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。

☆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、朝からやる気アップしてほしいです。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 中学生の部 「夏野菜を使った夏バテ防止弁当」

市長賞

(最優秀賞)

伊勢原中学校

2年



### 全6品

※1人分の分量なので、  
作りやすい分量で作って  
ください。

※④～⑥は裏面をご覧ください。

#### 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き、枝豆をさやから取る。
2. ご飯に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(もも肉す切り) 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。

☆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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「夏野菜を使った夏バテ防止弁当」

中学生の部

市長賞

(最優秀賞)

伊勢原中学校

2年



### 全6品

※1人分の分量なので、  
作りやすい分量で作って  
ください。

※①～③は裏面をご覧ください。

#### ④「大学芋」

〈材料〉(1人分)  
さつまいも 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. さつまいも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いもを入れる。
  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
  2. すりごまと調味料で和える。
- ☆ポイント：しっかりと水を切る。

#### 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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「SDGsと夏バテ予防弁当」全6品

中学生の部  
JA 湘南組合賞  
(優秀賞)  
中沢中学校  
2年



※④～⑥は裏面をご覧ください。

### 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「スッキーニと豚肉炒め」

〈材料〉(2人分)

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

1. ス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、スッキーニを入れてさらに炒める。
3. ス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  
冷凍枝豆 40g  
バター 10g  
サラダ油 少々  
卵 2個  
牛乳 大さじ1  
塩・こしょう 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。液が半熱になったら中火にして焼く。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「SDGsと夏バテ予防弁当」全6品

中学生の部  
JA 湘南組合長賞  
(優秀賞)  
中沢中学校  
2年



### ④「かぼちゃとピーマンのごま和え」 ※①～③は裏面をご覧ください。

〈材料〉(2人分)

かぼちゃ 1/8個  
ピーマン 2個  
すりごま 大さじ2  
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)  
塩昆布 大さじ1  
鶏ガラスープの素 小さじ1/2  
いりごま 小さじ1  
おろしにんにく(チューブ) 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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！  
中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「幼稚園の時お母さんが作ってくれたお弁当」全8品

中学生の部  
思い出たっぷり賞  
成瀬中学校  
2年



### ① 「まっくろくろすけのおにぎり」

※④～⑧は裏面をご覧ください。

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

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 「うずらのペーコン巻き」

〈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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！  
中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「幼稚園の時お母さんが作ってくれたお弁当」全8品

中学生の部  
思い出たっぷり賞  
成瀬中学校  
2年



※①～③は裏面をご覧ください。

### 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 「タコさんウインナー」

〈材料〉(4人分)

ウインナー 4本 黒ごま 少々

ウイ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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

### 「栄養満点 洋風弁当！！全5品」

中学生の部  
笑顔満点で賞

山王中学校  
2年



※③～⑤は裏面をご覧ください。

#### ① 「オムライス」

〈材料〉(2人分)

(ケチャップライス)

ご飯	適量	バター	9g	卵	M2個		
ウィンナー	3本	A 塩・こしょう	適量	牛乳	大さじ1		
ピーマン	1個	ケチャップ	60g	塩	少々	ケチャップ	適量
玉ねぎ	小2玉			バター	3g	あおさ	適量

(オムライスの卵)

1. ウィンナーは輪切り・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. ウィ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	卵	M1個	しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	16g	牛乳	大さじ1	みりん	大さじ1と1/2
にんじん	10g	A 塩・こしょう	適量	酒	大さじ1
しめじ	10g	パン粉	適量	焼き肉のたれ	大さじ1
油	小さじ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！

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

### 「栄養満点 洋風弁当！！全5品」

中学生の部

笑顔満点で賞

山王中学校  
2年



※①～②は裏面をご覧ください。

#### ③ 「大豆野菜炒め」

〈材料〉(2人分)

ゆて大豆	25g	A	めんつゆ(ストレート)	
ピーマン	8g			小さじ1
オクラ	5g		酒・みりん・焼き肉のたれ	
サラダ油	適量			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。

☆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!!

#### ⑤ 「ミニトマト」 適量

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテスト入賞レシピをご紹介します！  
 高校生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「今日も頑張れ！ 夏バテ知らず弁当」全7品



※④～⑦は裏面をご覧ください。

### ① 主食「梅香りご飯」

〈材料〉(4人分)  
 ご飯 お茶碗軽く8杯分  
 梅干し 8個  
 大葉 8枚  
 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  
 サラダ油 大さじ1

(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

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  
 ベーコン 8枚  
 塩・こしょう 少々

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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテスト入賞レシピをご紹介します！  
 高校生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「今日も頑張れ！ 夏バテ知らず弁当」全7品



※①～③は裏面をご覧ください。

### 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(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

A  
 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。(焦げ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

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

高校生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「夏にぴったり、さっぱり弁当」 全5品



※④～⑤は裏面をご覧ください。

高校生の部  
JA湘南組合長賞  
(優秀賞)  
伊勢原高校  
2年

### 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風」

〈材料〉(4人分)

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

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缶を入れて煮詰め、塩・こしょうで味付けする。

### 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
長ねぎ	1本
生きくらげ	5枚
オイスターソース	大さじ1
中華だし	少々
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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

高校生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「夏にぴったり、さっぱり弁当」 全5品



※①～③は裏面をご覧ください。

高校生の部  
JA湘南組合長賞  
(優秀賞)  
伊勢原高校  
2年

### 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. ジャがいもは水で洗い、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

☆受賞者コメント☆

食欲がなくなってしまう夏に、お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。

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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士



令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

高校生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「伊勢原産弁当」全7品

高校生の部

伊勢原おいしいで賞  
伊勢原高校  
1年



※⑤～⑦は裏面をご覧ください。

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

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  
マヨネーズ 小さじ1  
砂糖 大さじ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っと混ぜ、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  
豚ばら肉 2枚  
塩・こしょう 少々  
焼肉のたれ 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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

高校生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「伊勢原産弁当」全7品

高校生の部

伊勢原おいしいで賞  
伊勢原高校  
1年



※①～④は裏面をご覧ください。

### ⑤副菜「なす炒め」

〈材料〉(2人分)

なす 1本  
ごま油 少々  
みそ 大さじ2/3  
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  
きゅうり 1/2本  
ロースハム 1枚  
白いりごま 大さじ1

ごま油 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1/2  
砂糖 小さじ1  
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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

高校生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「花畑弁当」全3品

高校生の部

お弁当が  
キャンパスで賞

伊勢原高校  
2年



※③は裏面をご覧ください。

※1人分の分量なので、  
作りやすい分量で作ってください。

### ① 主食「花畑ごはん」

〈材料〉(1人分)

ご飯	150g
ブロッコリー	2房
ミニトマト	1個
とうもろこし	20粒
ウィンナー	1本
ゆで枝豆	6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. ウィ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、ウィ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
オクラ	2本
サラダ油	適量
レタス	適量
小麦粉	適量
塩・こしょう	少々

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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和4年度伊勢原市食育料理コンテストの入賞レシピをご紹介します！

高校生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

## 「花畑弁当」全3品

高校生の部

お弁当が  
キャンパスで賞

伊勢原高校  
2年



※①～②は裏面をご覧ください。

※1人分の分量なので、  
作りやすい分量で作ってください。

### ③ 副菜「ポテトサラダ」

〈材料〉(1人分)

じゃがいも	1/2個
ゆで卵	1個
きゅうり	1/5本 (3cmくらい)
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	少々
塩こしょう	少々

A

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。

☆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。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士