

令和5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」

「丸ごとトマトの具たくさんスープ」



小学生の部
市長賞
(最優秀賞)
成瀬小学校
5年

〈材料〉(4人分)

中玉トマト 4個
ピーマン 1/2個
玉ねぎ 1/4個
じゃがいも 小1個
オクラ 2本
にんじん 1/4個
とうもろこし 少量
ベーコン 30g

1. トマトはヘタ部分をくり抜き、切り込みを入れる。
2. 野菜、ベーコンは大きさをなるべくそろえて切る。
3. 耐熱ボウルに、Aを入れて混ぜておく。
4. トマトのヘタ側を下にして並べ、その周りに2を入れる。
5. ふんわりラップをして、電子レンジで10分位加熱して完成！

☆受賞者コメント☆

伊勢原産の野菜には、おばあちゃんが畑で作ってくれた野菜を使いました。

電子レンジ料理なので、火を使わず簡単に作れます。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「梅干し入りさっぱりポトフ」



小学生の部
JA湘南組合長賞
(優秀賞)
竹園小学校
5年

☆受賞者コメント☆
三世代で続いているポトフです。

夏の食欲のないときでも、さっぱりとおいしく食べられます。季節ごとに野菜をかえると1年中おいしく食べられます。ベーコンのかわりに、ウインナーや肉だんごにしてもおいしいです。

〈材料〉(4人分)

じゃがいも 2個
ベーコン 120g
にんじん 1本
キャベツ 1/4個
玉ねぎ 1個
にんにく 1かけ(つぶす)
梅干し 4個
水 900ml
固形コンソメ 2個

1. ジャがいもは大きめの一口大に切り、10分ほど水にさらす。
2. ベーコンは一口大、にんじんは乱切り、キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切りにする。
3. 耐熱容器に、分量の水のうち水100mlと、じゃがいも、にんじんを入れ、ラップをして600wで4分加熱する。
4. 玉ねぎもレンジで2分加熱する。(時短のため)
5. 厚手のなべに残りの水800mlと、3、4をゆで汁ごと入れて火にかける。
6. ふっとうしたらあくを取り、ベーコン・キャベツ・つぶしたにんにく・コンソメを入れ、ふたをして10分ほど弱火で煮込む。
7. 具材がやわらかくになったら梅干しを入れて3分ほど煮る。(梅干しはお好みでつぶしながら食べる。)

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「阿夫利とうふあんかけ」

小学生の部
大山の景色が浮かぶで賞

成瀬小学校
5年



※1人分の分量なので、
作りやすい分量で作ってください。

〈材料〉（1人分）
大山のとうふ（絹） 1丁
にんじん 1/3本
なす 1/3本
ズッキーニ 1/3本
パプリカ（黄） 1/4個
めんつゆ 50ml
水 150ml

片栗粉 大さじ1
水 適量
青ねぎ 10cm

☆受賞者コメント☆
豆腐は大山の別名、阿夫利山、角切りにした野菜と青ねぎは大山にふりそそぐ雨、もみじは大山の木々をイメージして作りました。

【下準備】

- ・豆腐をレンジであたため、山の形に切る。
- ・にんじん（分量外）を2枚もみじの形に切る。
- ・青ねぎを小口切りにする。

1. にんじん・なす・ズッキーニ・パプリカを角切りにする。
2. なべに、めんつゆと水、もみじの形のにんじん、1を入れて煮る。ふっとうしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. とろみがついたら火を止め、豆腐にかける。
4. 青ねぎをトッピングしたら完成。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「トマト雑炊」

小学生の部
夏の朝にぴったりで賞

伊勢原小学校
5年



〈材料〉（3人分）
ごはん 300g
水 600ml
A 中華だし 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

ミニトマト 10個
生きくらげ 20g
(乾燥生きくらげの場合3gを水にもどす)
小松菜 2株
卵 1個

【お好みで】
塩 少々
きざみねぎ 適量

☆受賞者コメント☆
キッチンばさみを使うと、時間短縮になり、子供でも簡単に調理できます。後片付けも楽です！

また小松菜はカルシウムが豊富なので、育ち盛りの私たちにぴったりです。胃腸にも優しいです！

1. ミニトマトを洗う。生きくらげは軽く洗い、細長く食べやすい大きさに切る。小松菜は根を落とし3cmくらいに切り、くきと葉を分けておく。卵は溶いておく。
2. なべにごはんとAを入れ、火にかける。
3. 2がふっとうしたら小松菜のくきを入れる。弱火にして5分ほど煮る。
4. ミニトマト・生きくらげ・小松菜の葉を入れ、さらに煮る。やわらかくなったら溶き卵を回し入れ軽く混ぜる。

※トマトはよく煮たほうがおいしいです。
5. 味見をし、お好みで塩を加え、きざみねぎをのせる。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

(刻み食・軟飯)



「祖父と孫のおそろい弁当」 全6品

※④～⑥は裏を
ご覧ください。



①「軟飯」(祖父の分)

〈材料〉(1人分)

ごはん 60g 水 75ml

②「八宝菜」

〈材料〉(2人分)

豚ひき肉 150g
うすら卵 6個
ちくわ 2本
シーフードミックス 100g

キャベツ 200g
にんじん 1/4本
エリンギ 1本
ごま油 大さじ2

水 160ml
酒 大さじ1
鶏がらスープの素 各小さじ1
しょうゆ 各小さじ1
砂糖 各小さじ1

塩・こしょう 少々
片栗粉 大さじ1/2

- 鍋に白飯と水を入れ、ほぐしながら中火で煮る。火を止め、フタをしたまま蒸らす。

- ちくわは輪切り、キャベツは葉の部分を使い3cm幅、にんじんはいちょう切り、エリンギはスライスにする。
- フライパンにごま油を熱し豚ひき肉を炒める。ある程度火が通ったらキャベツ、にんじん、エリンギを加え、5分炒める。卵、ちくわ、水気を切ったシーフードミックス、Aを入れ、ふたをして5分煮る。
- 塩こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

③「なすとオクラの揚げびたし」

〈材料〉(2人分)

オクラ 1パック
なす 2～3本
めんつゆ(ストレート) 200ml
サラダ油 大さじ2

- オクラに塩をふり、こすりあわせるように洗い、額のふちをむく。沸騰した湯に入れて1分茹でる。なすはヘタを取り、たて4等分に切る。
- フライパンに油を熱し、なすを皮目から焼く。しんなりしてきたら他の面を焼く。焼き上がったなすとオクラをめんつゆに浸し、よく冷やす。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」



「祖父と孫のおそろい弁当」 全6品

※①～③は裏面をご覧ください。



☆受賞者コメント☆

噛む力が弱まっている祖父の分は、ハサミで刻んだり水気を多くする、とろみをつけるなどの工夫をしました。

④「切り干し大根じゃこの甘酢和え」

〈材料〉(2人分)

切り干し大根 15g

にんじん 中1/2本

ちりめんじゃこ 大さじ2

A 酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1

- 切り干し大根を水で戻し、よくしぼって食べやすい長さに切っておく。にんじんを千切りにし、熱湯をさっとくぐらせ水気を切っておく。
- 鍋にAを入れ沸騰したら、切り干し大根、にんじん、じゃこを入れよくもみこんで和え冷やす。

⑤「マカロニマッシュポテト」

〈材料〉(2人分)

じゃがいも 中2個

牛乳 200ml

バター 10g

マカロニ・ハム・コーン・にんじん・きゅうり 各適量

砂糖 少々

酢・塩 少々

マヨネーズ 適量

- じゃがいもの皮をむいてゆでる。鍋に牛乳、じゃがいもを入れ、弱火でつぶしながら煮る。バター、塩、砂糖で味をととのえ、なめらかにする。
- マカロニは茹でる。ハム、にんじん、きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- 1と2、コーンを、砂糖、酢、塩、マヨネーズで味をととのえる。

⑥「梨のコンポート」

〈材料〉(2人分)

梨 1個 水 200ml
砂糖 大さじ3 レモン汁 小さじ1

- 梨を6等分にし皮をむき、砂糖・レモン汁・水で15分弱火で煮て、よく冷やす。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「野菜たっぷりスタミナ弁当」全7品

中学生の部
JA湘南組合賞
(優秀賞)
伊勢原中学校
2年



①「枝豆とコーンのご飯」

〈材料〉(1人分)

米	1合	A	粉末だし	少々	※⑤～⑦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。
ゆでとうもろこし	1本		しょうゆ	少々	
枝豆	50g		酒	小さじ2	
塩	少々				

米を洗い分量より少なめの水を入れる。そぎ取ったとうもろこしの実と芯、塩ゆでした枝豆、Aを入れ、炊き込みご飯モードで炊く。(炊き上がった後芯は取り出す。)

②「ささみの大葉巻き」

〈材料〉(1人分)

ささみ	50g	A		
大葉	4枚			
油	適量			
みそ	小さじ1			
砂糖	少々			
みりん	少々			

1. ささみを一口大のそぎ切りにする。
2. Aをよく混ぜ合わせ、1の両面にぬって大葉を巻く。
3. フライパンに油をひき、2を弱火でじっくりと焼く。

③「厚焼き卵」

④「ズッキーニとしいたけのチーズ焼き」

〈材料〉(1人分)

ズッキーニ	1/4本	A		
しいたけ	2個			
スライスチーズ	適量			
油・塩・こしょう	少々			

1. ズッキーニは輪切りに、しいたけは軸を切り落とす。
2. フライパンに油をひき、中火で1をこげ目がつくくらいまで焼く。
3. スライスチーズを2の上にのせ、とろけるくらいまで蒸し焼きにする。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「野菜たっぷりスタミナ弁当」全7品

中学生の部
JA湘南組合長賞
(優秀賞)
伊勢原中学校
2年



☆受賞者コメント☆
夏野菜をふんだんに取り入れ、味付けも味噌やチーズ、大葉などを使い、楽しめるようにしました。

⑤「なすの田楽」

〈材料〉(1人分)

なす	1/2本	※①～④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。
白みそ・牛乳・マヨネーズ	各大さじ1/2	

1. なすを1cm幅で輪切りにし、レンジで1分加熱したあとグリル皿にのせる。
2. 白みそ、牛乳、マヨネーズを混ぜ、1のなすにぬり、焼き色がつくまで焼く。

⑥「パプリカのマリネ」

〈材料〉(1人分)

パプリカ(赤・黄)	各1/4個	にんにく	1かけ
ピーマン	1個	オリーブオイル	1/2カップ
		塩・こしょう	適量

1. パプリカはたて4つ、ピーマンはたて2つに切り、種とヘタを取る。
2. オリーブオイルにおろしたにんにくを入れ、塩で味をととのえておく。
3. 1を焼き目がつくまで焼き、2に漬ける。

⑦「ごぼうの揚げ焼き」

〈材料〉(1人分)

ごぼう	1/2本	A	おろしにんにく(チューブ)	少々
小麦粉・片栗粉	各大さじ1/2		しょうゆ	大さじ1
油	適量		みりん	少々
			ごま油	小さじ1

1. ごぼうを2～3mmにななめスライスする。
2. ポリ袋に1とAを入れ、10分以上漬ける。
3. 別の袋に小麦粉と片栗粉、汁気をきった2を入れ振り混ぜ、多めの油で焼く。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「夏バテなんてしないよ弁当」全6品

中学生の部

夏バテさせないで賞

中沢中学校
2年



① 「梅干しご飯」

〈材料〉（1人分）

ご飯 茶碗1杯
梅干し 1個

② 「ピーマンの肉巻き」

〈材料〉（4人分）

豚ロース薄切り肉 8枚
にんじん 1/3本
ピーマン 2個
スライスチーズ 2枚

A おろししょうが (チューブ) 2cm
砂糖 大さじ1/2
しょうゆ・酒・みりん 各大さじ1
塩・こしょう・薄力粉・油 適量

1. にんじんを千切り、ピーマンはたてに千切りにする（苦みを抑えられる）。スライスチーズもたて長に1/4に切る。
2. 豚肉を1枚ずつ広げ塩こしょう・薄力粉を振り、1を乗せて手前からしっかり巻く。
3. フライパンにサラダ油をひき、中火で2を巻き終わりを下にして焼く。さらに転がしながら焼き、蓋をして3～5分蒸し焼きにする。
4. Aを入れ、よくからめる。

※④～⑥は裏面をご覧ください。

③ 「ブロッコリーのポン酢和え」

〈材料〉（4人分）

ブロッコリー 1/2株
塩昆布 適量
ポン酢 小さじ1弱

1. ブロッコリーを食べやすい大きさに切り分け、ゆでる。
2. 水気を切った1と塩昆布、ポン酢でよく和える。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「夏バテなんてしないよ弁当」全6品

中学生の部

夏バテさせないで賞

中沢中学校
2年



※①～③は裏面をご覧ください。

④ 「ジャーマンポテト」

〈材料〉（4人分）

じゃがいも 2個
ベーコン 2枚
バター 適量
おろしにんにく（チューブ） 1cm
水 適量
顆粒コンソメ 少々
塩・こしょう 少々

1. じゃがいもは皮をむき4等分に、ベーコンは6等分に切る。
2. フライパンにバターとにんにくを入れ、1をよく炒める。（よく炒めると煮くずれしない）
3. 2が浸るくらいの水と、コンソメを入れて煮る。
4. 水がなくなるまで煮詰めたら塩、こしょうで味をととのえる。

⑤ 「卵焼き」

適量

⑥ 「ミニトマト」

適量

☆受賞者コメント☆

朝作るのはいさ大変ですが、このお弁当で5大栄養素をほとんど摂ることができます。

また夏バテ防止のためにビタミンB1を多く含む豚肉や、ビタミンなどの栄養素を含む夏野菜を多く使いました。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「彩り野菜のスタミナ弁当」全4品

中学生の部

カラフルで食欲増進賞

山王中学校
2年



※1人分の分量なので、
作りやすい分量で
作ってください。

※③～④は裏面をご覧ください。

① 「キンパ」

〈材料〉（1人分）

ご飯（1合分）	350g
牛肉切り落とし	200g
焼き肉のたれ	適量
にんじん	1/4本
にら	1/4束
たくあん	適量
のり	1枚
ごま油・塩	適量

1. 牛肉をごま油で軽く炒め（中火）、焼き肉のたれを加えてさらに火を通す。たくあんは刻んでおく。
2. ナムルを作る。にんじんは細切りにし電子レンジ600wで6分程加熱する。にらは4cmくらいに切り電子レンジ600wで2分程加熱する。
3. 2をボウルにうつし、ごま油と塩で味付けする。
4. まきすにのりをのせ、うすくご飯を広げる。その上に1と2をのせて巻く。

② 「オクラの肉巻き」

〈材料〉（1人分）

オクラ	2本
豚肉（バラ肉）	2枚
片栗粉	適量
塩・こしょう	適量

1. オクラは額を取り、塩でこすり洗いし水気を切る。生のオクラにバラ肉を巻き、片栗粉をまぶす。
2. フライパンで中火で蒸し焼きにする。
3. 塩、こしょうで味付けをする。

※切るときにななめに切るときれいに見える。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「彩り野菜のスタミナ弁当」全4品

中学生の部

カラフルで食欲増進賞

山王中学校
2年



※1人分の分量なので、
作りやすい分量で
作ってください。

※①～②は裏面をご覧ください。

③ 「卵焼き」

〈材料〉（1人分）

卵	2個
砂糖	小さじ2
塩	少々
油	適量

1. ボウルに材料をすべて入れ、かき混ぜる。
2. フライパンに油をひき熱し、弱火～中火にしたら卵液を流し入れる。箸とフライ返しを使って巻く。

※お弁当に入れるのでよく火を通すことがポイント

④ 「レタス」「ミニトマト」 適量

☆受賞者コメント☆

自然と食欲がわいてくるようなカラフルな野菜に、スタミナがつくニラや牛肉をふんだんに使いました。キンパ1つに、たくさんの栄養が含まれていて、食欲がない時でも食べやすいです！

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「20歳の誕生日 兄への弁当」全4品



①主食 & 主菜 & 副菜「サンドウィッチ」

※②～④は裏面をご覧ください。

〈材料〉（2人分）

サンドイッチ用パン 12枚
卵（ゆで卵用） 2個
きゅうり 1本
ツナ 2缶
じゃがいも 2個
にんじん 1/4本
玉ねぎ 1/8個
マヨネーズ 適量
塩・こしょう 適量

（うす焼き卵）

卵 1個
塩 少々
ハム 4枚
レタス 適量
ミニトマト 4個

写真①

写真②



1. うす焼き卵を2枚作って冷ましておく。冷めたら切り込みを入れる。
2. ハム2枚にも切り込みを入れ、残り2枚は半分に切ってクルクル巻く。（写真①参照）
3. 卵はゆで、たて半分に切り、1個分を細かくつぶす。残り1個は輪切りにしておく。
4. 3のつぶした卵とツナを混ぜ、マヨネーズで味をつける。
5. きゅうりは輪切りにして塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
6. じゃがいも・にんじん・玉ねぎをゆでてつぶし、5も加えてマヨネーズと塩、こしょうで味をつける。
7. サンドイッチ用パンにマヨネーズをぬる。レタスをひき、具材を彩りよく組み合わせる。クッキングシートに包み、マスキングテープでとめる。（写真②参照）
8. ミニトマトを彩りに添える。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「20歳の誕生日 兄への弁当」全4品



② 主菜「からあげ」

※①は裏面をご覧ください。

〈材料〉（2人分）

鶏もも肉 1枚

A { 塩こしょう 適量
しょうが にんにく しょうゆ

かたくり粉 適量
サラダ油 （揚げ油）

1. 鶏もも肉は一口大にし、Aにつけておく。
2. かたくり粉をまぶして油で揚げる。

③ 主菜「アスパラベーコン」

〈材料〉（2人分）

アスパラ 6本 ベーコン 6枚

1. アスパラはスジが残らないように、ピーラーを使ってかたい部分をむく。沸騰した湯でサッとゆでる。
2. ベーコン1枚につき1を1本ずつ巻いて、フライパンで焼く。

☆受賞者コメント☆

兄がどれくらい食べるか考え、無駄なく作ることができました。からあげはたんぱく質がとれ、また野菜はサンドウィッチに入っているので手軽に美味しく食べられます。時間をかけすぎないよう効率よく作れました。

④ デザート「ぶどう」

数粒

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「伊勢原産野菜の
スープカレー弁当」
全2品



高校生の部
JA湘南組合長賞
(優秀賞)
伊勢原高校
1年

① 「スープカレー」

〈材料〉（2人分）

米 1合
十穀米 大さじ1

鶏もも肉 1枚
玉ねぎ 1/2個

にんにく（みじん） 1片
オリーブオイル 大さじ1

ハーブソルト 少々

カレー粉 小さじ1

ガラムマサラ 少々

クミンパウダー 少々

コンソメ 1個

ウスターソース 大さじ3

塩 小さじ1/2

ナンプラー 小さじ1

カレールウ 2片

おろしにんにく チューブ3cm

水 500ml～600ml

※作り方と②は裏面をご覧ください。

【トッピング】

ゆで卵 1個

なす 1本

かぼちゃ うす切り2枚分

オクラ 2本

じゃがいも 極小3個

ズッキーニ 1/4本

万願寺とうがらし 2本

揚げ油 適量

☆受賞者コメント☆
食欲が落ちがちな夏にぴったりの、スパイスを使った元気が出るお弁当です。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「伊勢原産野菜の
スープカレー弁当」
全2品



高校生の部
JA湘南組合長賞
(優秀賞)
伊勢原高校
1年

※①材料は裏面をご覧ください。

白米は洗い、十穀米を加えて分量の水を入れ炊飯器で炊く。炊き上がったから冷ましておく。

【スープカレー】

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りにする。
2. 深めのフライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りしたにんにくを入れて火をつけ弱火にし、ゆっくりきつね色になるまで炒める。
3. 鶏肉を皮目から入れ、カリッとしたらひっくり返してハーブソルトを振り、玉ねぎを加えてすき通るまで炒める。
4. Aを入れ香りが出るまで炒めたら水を入れる。
5. 沸騰したらアクをすくい、Bを入れ、再沸騰したら火を止めカレールウを溶かす。再度火をつけておろしにんにくを加えて2～3分煮る。

【トッピング】

1. ゆで卵は半分に切る。
2. なすはヘタを取り、縦半分に切り、切れ目を入れる。かぼちゃは1cmくらいのうす切り。オクラは額を取る。じゃがいもは洗って縦半分に切る。ズッキーニは輪切りにする。万願寺とうがらしは調理中に破裂しないよう穴を開けておく。
3. 切った野菜を全て素揚げにする。

スープカレーは熱々の状態でスープジャーに入れる。ご飯は深めの弁当箱に詰め、素揚げした野菜をトッピングする。

② デザート「梨」 1個

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「夏野菜を使った栄養たっぷり弁当」全5品

高校生の部

兄弟愛が詰まっているで賞
伊勢原高校
1年



①主食「ご飯」 〈材料〉（2人分）
ご飯 400g

※③～⑤は裏面をご覧ください。

②主菜「無水キーマカレー」

〈材料〉（作りやすい量）			
豚挽き肉	250g	カレールウ	6かけ
玉ねぎ	中1個	塩・こしょう	適量
トマト	中1個	ウスターソース	大さじ2
なす	2本	ケチャップ	大さじ2
にんじん	1本	ガラムマサラ	適量
パプリカ	1個	ターメリック	適量
ズッキーニ	1本	【トッピング】	
エリンギ	1本	卵	1個
サラダ油	適量	ピザチーズ	適量

☆受賞者コメント☆
成長期の弟へのお弁当です。野菜のゆで汁で卵をゆでるなど無駄がないように作りました。

1. 卵をゆで卵にしておく。
2. 野菜とエリンギは全て角切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすすき通ったら豚挽き肉を加えて炒める。
4. トマトの半量、なす、にんじん、パプリカ、ズッキーニ、エリンギを加え炒めたら、ふたをして5分煮込む。
5. 一度火を止めルウを入れ溶かしたら再び火をつけて、かき混ぜながら10分間煮込む。
6. 最後に残りのトマトとAの調味料を入れてひと煮立ちさせる。
7. よそる時にスライスしたゆで卵とピザチーズをトッピングする。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「夏野菜を使った栄養たっぷり弁当」全5品

高校生の部

兄弟愛が詰まっているで賞
伊勢原高校
1年



③主菜「ﾌﾘの香草焼き」

〈材料〉（2人分）
ﾌﾘ 2切れ
塩 少々
サラダ油 少々

※①～②は裏面をご覧ください。

A	パン粉	20g
	ハーブ塩	適量
	塩こしょう	適量
	粉チーズ	適量
	乾燥バジル	適量
	乾燥パセリ	適量

1. フリに塩を振り、10分程度おく。キッチンペーパーで余分な水分を取る。
2. Aをビニール袋などに入れて混ぜておく。1のﾌﾘを入れてまんべんなくパン粉がつくようにする。
3. サラダ油でﾌﾘを両面に火が通るまで焼く。

④副菜「マカロニサラダ」

〈材料〉（2人分）
マカロニ 40g
ローズハム 2枚
かにかま 2本
玉ねぎ 1/4個
きゅうり 1/2本
マヨネーズ 大さじ3
塩・こしょう 少々

1. マカロニを塩ゆでし冷ます。ハムは半分に切ってから短冊切りにする。かにかまは手でほぐす。玉ねぎはうす切りにしてレンジで火を通し冷ます。きゅうりは輪切りにして塩少々でもみ、しぼって水分を取る。
2. 1をマヨネーズ、塩、こしょうで和える。

⑤飾りつけ

〈材料〉（2人分）
ゆでブロッコリー 4房
ミニトマト 2個

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「栄養満点スタミナ弁当」全5品

高校生の部

苦手野菜
食べちゃうで賞
伊志田高校
2年



☆受賞者コメント
☆
野菜が苦手な妹のために、細かく切ったり、少し濃い目の味付けにしました。

① 主食「オムおにぎり」

〈材料〉（2人分）

ご飯 300g
ケチャップ 適量
ハーブソルト 少々
ハム 2枚
スライスチーズ 2枚

※③～⑤は裏面をご覧ください。

1. ご飯にケチャップとハーブソルトを混ぜる。
2. ボウルにAを入れ混ぜる。フライパンにバターを溶かし、8割火が通るまで焼く。
3. 焼いた2の1/4の部分に、2度折ったハムとチーズ、1をのせ、卵もクレープのように2度折って、扇型にする。

② 主菜「オクラの肉巻き」

〈材料〉（2人分）

豚肉 8枚
(しゃぶしゃぶ用)
オクラ 8本
塩・こしょう 少々
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
ごま 適量

1. Aの調味料を合わせておく。
2. オクラに塩（分量外）をまぶし軽くなでヒゲを取る。塩をつけたまま沸騰したお湯で2～3分ゆで、冷水にとり水気を取る。（ゆですぎない）
3. 塩、こしょうをふった豚肉に1のオクラをななめに置いて巻きつけて片栗粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして置き、焼き色がつくまで転がしながら焼く。
5. Aを回しかけ、軽くとろみがついたら火を止めて、ごまをふる。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和5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」

「栄養満点スタミナ弁当」全5品

高校生の部

苦手野菜食べちゃうで賞
伊志田高校
2年



③ 主菜「サラダチキン」※①～②は裏面をご覧ください。

〈材料〉（2人分）

鶏胸肉 1枚 砂糖 小さじ2
酒 大さじ2 塩 小さじ1

※湯せん調理に使うポリ袋は、食品用の高密度ポリエチレン袋を使用しています。

1. 鶏肉の皮を取って開き、3～4等分に切る。フォークで数カ所穴を開け、ポリ袋に鶏肉と酒、砂糖、塩を入れてもみ込む。
2. 耐熱皿に、袋のまま肉が重ならないように平らに置き、袋の口は閉じずにねじる。電子レンジ600Wで3分加熱し、裏返してさらに2分加熱し（様子みて追加加熱）あら熱をとる。

④ 主菜「生きくらげの卵炒め」

〈材料〉（2人分）

長ねぎ 1/2本
生きくらげ 100g
卵 2個
塩こしょう 少々
ごま油 大さじ1と1/3
鶏がらスープの素 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/3

⑤ 副菜「かぼちゃサラダ」

〈材料〉（2人分）

かぼちゃ 1/4個
にんじん 1/2本
きゅうり 1本
砂糖 大さじ1
酢 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2

1. 長ねぎはななめうす切り、生きくらげは食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに卵を割り入れ、塩、こしょうを入れてよく溶く。
3. フライパンにごま油半量をひき中火にし、1を炒める。途中で鶏がらスープを入れてさらに炒める。
4. 長ねぎがしんなりしてきたらフライパンの片側に寄せ、空いた部分に残りのごま油をひき、溶き卵を一気に入れフライパンをゆすりながらふんわりと炒め、半熟程度に固まったら、鍋肌からしょうゆを回し入れ、全体をさっと炒め合わせて火を止める。

1. かぼちゃを一口大、にんじんをいちょう切りにし、それぞれ耐熱容器に入れレンジで加熱する（600W5分）。
2. きゅうりを小口切りにし、塩もみし（分量外）水気をしぼる。
3. ボウルに1、2を入れ、砂糖、酢を加えて混ぜる。あら熱が取れたらマヨネーズを加えてよく混ぜる。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士