

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」

「毎日食べたい！カラフルサラダ」



〈材料〉（4人分）

きゅうり	1本
ミニトマト	5個
レタス	3枚
さやいんげん	5本
ほうれん草	60g
米（はるみ）	0.9合
八穀米	0.1合
ホールコーン	1缶
モッツアレラチーズ	1個
スライスハム	8枚

〈イタリアンドレッシング〉

酢	小さじ3
オリーブオイル	小さじ1
ハーブ・スパイス塩	小さじ1弱
ベーコン風味トッピング	適量
ミニトマト	適量

1. 米と八穀米を炊く。炊きあがったら水で洗い、水気を切っておく。
2. さやいんげんはへたとすじをとり、鍋で茹で、1cmくらいに切る。
3. ほうれん草は根元から鍋に入れ茹で、根元を切り落とし、1cmくらいに切る。
4. ミニトマトは半分に切り、きゅうり、モッツアレラチーズ、ハムは1cm位に切って、コーンは缶から出す。
5. 1、2、3、4をボウルに入れスプーンで混ぜる。（このときにミニトマトをつぶさないように！）
お皿にレタスを引いて盛りつけたらイタリアンドレッシングをかける。

〈イタリアンドレッシング〉の作り方

1. ミニトマトを1cm程の大きさに切る。
2. 他の材料と1を混ぜる。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

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」

「夏野菜の冷お茶づけ」



〈材料〉（4人分）

ミニトマト	8個
きゅうり	1/2本
塩	少々
なす	1本
ベーコン	40g
オリーブオイル	少量
大根の漬け物	40g
ごはん	400g
黒こしょう	少々
コンソメ	小さじ4
水	600ml

〈スープの作り方〉

1. なすを5mm角に切り、水にさらす。
2. ベーコンも5mm角に切る。
3. 鍋にオリーブオイルをひき2のベーコンを炒め、1の水気を切ったなすを入れしんなりするまで炒める。
4. コンソメを入れ炒め、さらに水を少量入れながらコンソメを溶かす。溶けたら火を止め残りの水を入れ、氷水にあてながら冷やす。

〈具の準備〉

1. きゅうりを5mm角に切り、塩を入れ10分置き、水気を切る。
2. ミニトマトと大根の漬け物も5mm角に切る。
3. 全てを混ぜ合わせる。

〈仕上げ〉

1. ご飯を水で洗い水気を切り、器に盛る。
2. スープを入れ、具を盛りつけ、黒こしょうをふる。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

令和元年10月20日・11月10日に食育料理コンテストを開催しました。
今年度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」

「具たくさんミルクみそしる」

小学生の部

エンジョイ
クッキング賞

石田小 6年



〈材料〉（4人分）

人参	50g
キャベツ	50g
さつまいも	50g
玉ねぎ	70g
しめじ	1/4株
水	500ml
だしの素	小さじ1
みそ	大さじ2
牛乳	200ml

1. 人参は薄いいちょう切り、キャベツは短冊切り、さつまいもは輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. キャベツ以外の野菜を、耐熱容器に入れ、電子レンジで5分間温める。野菜を温めている間に水を火にかけておく。
3. お湯にだしを入れ2のキャベツ以外の野菜を入れ、その後キャベツも入れる。
4. みそを入れ、その後牛乳も入れる。牛乳を入れた後、煮詰まり過ぎないようにする。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

令和元年10月20日・11月10日に食育料理コンテストを開催しました。
今年度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」

「伊勢原風スタミナロコモコ丼」

小学生の部

元気もりもり賞

石田小 5年



〈材料〉（4人分）

なす	1個
オクラ	5本
豚ひき肉	120g
厚揚げ豆腐	約100g
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ2と1/2
しょうがのすりおろし	小さじ1
卵	4個

1. ナスと豆腐を1cm角のさいの目に切り、オクラは輪切りにする。
2. ひき肉としょうがをバラバラになるようくずしながら炒める。
3. 1のナス、豆腐、オクラの順に2のフライパンに入れて、弱火から中火で炒める。
4. しょうゆ、みりん、砂糖を合わせ混ぜておき、それを3のフライパンに入れて強火で炒め水分をとばす。
5. 皿にご飯を盛り、4のをせる。
6. 次にフライパンに卵で目玉焼きを作る。
7. 5に目玉焼きをのせる。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

「猛暑日でも食べたくなるお弁当」全6品



① 「ご飯」 (のり卵ふりかけをかける)

② 「豚ヒシ肉の照り焼き」

〈材料〉 (2人分)

豚ヒシ肉	80g
塩	適量
片栗粉	適量
油	適量
A 酢	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

※④～⑥は裏面をご覧ください。

1. ヒシ肉を一口大に切り、棒で叩く。
※叩くことにより柔らかくなる。
2. 1に塩、片栗粉をつける。
3. 油をひいたフライパンで火が通るまで焼く。
4. Aを入れからませる。

③ 「きくらげと人参とアスパラの煮びたし」

〈材料〉 (2人分)

生きくらげ	2枚
人参	1/2本
アスパラ	3本
めんつゆ	
(3倍濃縮)	適量
水	適量
ごま油	適量

1. きくらげ、人参、アスパラを食べやすい大きさに切る。
2. 1を水の入った鍋に入れ中火で煮て、めんつゆを加える。
※きくらげの食感を残すために煮すぎない。
3. ごま油を入れる。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

「猛暑日でも食べたくなるお弁当」全6品



④ 「卵焼き」

〈材料〉 (2人分)

卵	2個
砂糖	小さじ1
白だし	小さじ1

1. 卵に砂糖と白だしを入れ混ぜる。
2. 厚焼き卵にする。
※弱火で焼くと焦げにくくなる。

⑤ 「甘露煮」

〈材料〉 (2人分)

さつまいも	小1/2本
水	適量
みりん	適量
砂糖	大さじ1

1. さつまいもを1cm幅の輪切りにする。
2. 15分ほど水につけ、あくをぬく。
3. 水、みりん、砂糖を入れ煮る。

⑥ 「野菜」

〈材料〉 (2人分)

とうもろこし	適量
ブロッコリー	適量
トマト	適量
レタス	適量

1. とうもろこし、ブロッコリーを栄養素を逃がさないように短時間で茹でる。
2. トマトとレタスはよく洗っておく。
3. 適当な大きさに切り、そえる。

※①～③は裏面をご覧ください。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」
「おじいちゃんの作った野菜で夏バテ防止弁当」
全6品



※④～⑥は裏面をご覧ください。

① 「2色おにぎり」

〈材料〉(3人分)

米	2合
梅ふりかけ	適量
塩	適量

② 「とりの唐揚げ」

〈材料〉(3人分)

鶏もも肉	1枚
おろししょうが	大さじ1
おろしにんにく	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1

③ 「いんげんのベーコン巻き」

〈材料〉(3人分)

いんげん	9本
ベーコン	3枚
油	適量
塩こしょう	適量

1. 梅ふりかけと塩むすびをそれぞれにぎる。

1. とり肉を1口大に切り、下味をつけ30分おく。
2. 小麦粉・片栗粉を合わせ、つける。
3. 油で火が通るまで揚げて、油をよくきる。

1. いんげんを塩ゆでする。
2. いんげんを半分に切って、ベーコンで巻き、つまようじを刺して止める。
3. フライパンに油をひき、2を焼く。
4. 塩こしょうで味をつける。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」
「おじいちゃんの作った野菜で夏バテ防止弁当」
全6品



④ 「かぼちゃサラダ」

〈材料〉(3人分)

かぼちゃ	1/2個
きゅうり	1/3個
玉ねぎ	1/4個
マヨネーズ	適量
塩	適量

⑤ 「たまご焼き」

〈材料〉(3人分)

卵	3個
砂糖	適量
塩	適量

⑥ 「きんぴら」

〈材料〉(3人分)

ごぼう	1本
人参	1/2本
しょうゆ	適量
酒	適量
砂糖	適量

1. かぼちゃを1口大に切り、電子レンジで加熱する。
2. かぼちゃがやわらかくなったら皮をとりマッシュする。
3. きゅうり、玉ねぎをみじん切りにする。
4. 2、3を混ぜ、マヨネーズと塩を入れて混ぜる。

1. 卵をわり、砂糖、塩を入れてかきまぜる。
2. フライパンで厚焼き卵にする。

1. ごぼうと人参を千切りにする。ごぼうは水にさらす。
2. 鍋で炒め、しょうゆ、酒、砂糖で味をつける。
3. 少し炒めて完成。

※①～③は裏面をご覧ください。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」
「エネルギーたっぷり元気ができる弁当」全5品

中学生の部

オリジナリティ賞

伊勢原中学校2年



① 「えだまめご飯」

〈材料〉（2人分）

米	2合
昆布	適量
冷凍塩味枝豆	65g
ごまふりかけ	少々

1. 米を炊く。このとき昆布を一緒に入れ、うまみやだしを出してふくらませる。
2. 枝豆をレンジで温める。
3. 枝豆を房から出し、水気をきっておく。
4. 炊けたご飯の中に、3の枝豆とごまふりかけをかけて混ぜる。

② 「酢ざけ」

〈材料〉（2人分）

生鮭	2切
牛乳	大さじ2
片栗粉	少々
かぼちゃ	42g
人参	30g
ピーマン	36g
玉ねぎ	70g
油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
塩	小さじ2/3
酢	大さじ1
水	50ml

1. 鮭を牛乳につけ臭みをとる。袋に入れて片栗粉をまぶしてふる。
2. 人参とピーマンを乱切り、玉ねぎをくし形切り、かぼちゃを角切りにする。
3. 片栗粉のついた鮭とかぼちゃを揚げ、人参と玉ねぎはフライパンで中火で炒める。
4. 人参、玉ねぎの中にピーマンと揚げたかぼちゃを入れて、火が通るまで炒める。
5. 4に混ぜ合わせたAと揚げた鮭を加える。

※③～⑥は裏面をご覧ください。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」
「エネルギーたっぷり元気ができる弁当」全5品

中学生の部

オリジナリティ賞

伊勢原中学校2年



③ 「ササミときゅうりのごまあえ」 ※①～②は裏面をご覧ください。

〈材料〉（2人分）

ササミ	33g
きゅうり	30g
ねりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

1. ササミをお皿にのせ、水大さじ1/2を入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
2. きゅうりを千切りにし、塩もみをし、水で洗い流す。
3. 水をしっかり切ったきゅうりとササミを混ぜる。
4. 混ぜ合わせたAと、3をよく混ぜる。

④ 「小松菜と卵のカニカマあえ」

〈材料〉（2人分）

小松菜	25g
卵	1個
カニカマ	2本
油	適量
昆布	適量

1. 小松菜をざく切りにする。カニカマを細かくちぎる。
2. 卵を割り、1と、ご飯を炊くときにだして使った昆布を細かく刻んで加え、混ぜる。
3. フライパンに油を入れ熱し、2を流し入れ、箸で混ぜながら炒める。

⑤ 「ゆでアスパラガス」

〈材料〉（2人分）

アスパラガス	9g
--------	----

1. アスパラガスの根の方の皮をそぐ。
2. 鍋に入れて茹でる。
3. 茹であがったら、4等分する。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

「まごわやさしい弁当」全6品

中学生の部

ナイスファイト賞
中沢中学校2年



※④～⑥は裏面をご覧ください。

① 「小松菜わかめ混ぜご飯」

〈材料〉（2人分）

温かいご飯 300g
小松菜 80g
白ごま 小さじ1
混ぜご飯用ふりかけ（わかめ） 小さじ2

1. 沸騰した湯で小松菜を4分茹で、みじん切りにする。
2. 温かいご飯に小松菜と白ごまとふりかけを入れる。

② 「鮭」

〈材料〉（2人分）

甘塩鮭 2切れ

1. 魚焼きグリルで焼く。

③ 「しいたけの豚肉包み」

〈材料〉（2人分）

豚バラ肉 200g
しいたけ 6個
薄力粉 小さじ2
ごま油 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
酒 小さじ2

1. しいたけは石づきを切り落とす。
2. 豚バラ肉を1の全体に巻き、薄力粉をまぶす。
3. フライパンにごま油をひき、2を焼く。
4. しょうゆ、みりん、酒を加えて味をつける。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

「まごわやさしい弁当」全6品

中学生の部

ナイスファイト賞
中沢中学校2年



④ 「さつまいもの茶巾」

〈材料〉（2人分）

さつまいも 120g
はちみつ 小さじ1
黒ごま 適量

1. さつまいもの皮をむき、1口大に切る。
2. 電子レンジにかけて（600W・4～5分）、マッシャーでつぶす。
3. はちみつ、黒ごまを加える。
4. ラップを広げて、3を1口大に包む。

⑤ 「ほうれん草のごまあえ」

〈材料〉（2人分）

ほうれん草 100g
すりごま 大さじ2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ2/3

1. 沸騰した湯にほうれん草を入れ茹でる。
2. 冷水に浸し、水気をしぼり、1口大に切る。
3. 2とすりごまと砂糖、しょうゆを入れて混ぜる。

⑥ 「枝豆」「トマト」

〈材料〉（2人分）

冷凍枝豆
（自然解凍OKのもの） 60g
塩 適量
ミニトマト 6個

1. 枝豆に塩をふる。
2. ミニトマトを水で洗う。
3. 1、2をそえる。

※①～③は裏面をご覧ください。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

高校生の部 テーマ：「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」

「暑さに負けない色とりどりの野菜たち」全7品



①主食「えだまめご飯」

※④～⑦は裏面をご覧ください。

〈材料〉（4人分）
枝豆 110g
米 2合
白だし 大さじ1
塩 少々

1. 枝豆は沸騰した湯で塩茹でし、さやから出しておく。
2. 米をとぎ、白だし、塩を入れて炊く。
3. 米が炊けたら、1を加え軽く混ぜる。

②主菜「鮭&ゆでたまご」

〈材料〉（4人分）
甘塩鮭 4切
卵 4個
トマト 1個

1. 鮭をグリルで焼く。
2. ゆでたまごを作り、半分に切る。
3. トマトをくし型に切る。
4. 1、2、3を皿に盛りつける。

③副菜「かぼちゃのサラダ」

〈材料〉（4人分）
かぼちゃ 1/4個
マヨネーズ 大さじ2
レタス 2枚

1. かぼちゃを小さく切る。
2. 沸騰したお湯で、やわらかくなるまで茹でる。
3. 冷めたらマヨネーズを入れて混ぜる。
4. レタスの上に3をのせる。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

高校生の部 テーマ：「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」

「暑さに負けない色とりどりの野菜たち」全7品



④副菜「おひたし」

〈材料〉（4人分）
モロヘイヤ 2袋
青じそドレッシング 適量

1. 沸騰したお湯でモロヘイヤを茹で、細かく刻む。
2. 1にドレッシングをかける。

⑤汁もの「みょうがの味噌汁」

〈材料〉（4人分）
みょうが 12個
たまご 2個
みそ 大さじ2
顆粒和風だし 小さじ1
水 400ml

1. みょうがを千切りにする。
2. 水を沸かし、1を入れる。
3. 2に顆粒和風だし、みそを入れる。
4. 3に溶いた卵をゆっくり流し込む。

⑥デザート「フルーツ」

〈材料〉（4人分）
すいか 1/4個
キウイフルーツ 1個
梨 1個

1. 皮をむき、食べやすい大きさに切って盛りつける。

⑦牛乳

※①～③は裏面をご覧ください。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

高校生の部 テーマ：「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」

高校生の部 テーマ：「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」

「美味しく作る the 和食～知恵とともに～」全7品



①主食「ご飯」

〈材料〉(4人分)
白米 1.5合分
水 1.5合分より少なめ
氷 2個

1. 白米を3、4回研ぐ。
※研ぎすぎない。
2. 水を1.5合の線より少し少なめに入れ、10分浸し、芯まで吸収させる。
3. 氷を入れて炊く。
※氷を入れると沸騰するまでの時間がゆっくりになり、甘みが増す。
4. 炊いたら1度混ぜて、5分蒸らす。

②主菜「鮭のホイル焼き西京焼き風」

〈材料〉(4人分)
生鮭 4切
えのき 1袋
玉ねぎ 1個
みそ 大さじ4
バター 48g
塩 少々
しょうゆ 小さじ4弱

1. えのきは石づきを切りほぐす。
玉ねぎは半分にしてスライスする。
2. アルミホイルに鮭、玉ねぎ、えのきを乗せて、みそ、塩、バター、しょうゆをのせ包む。全部で4つ作る。
※順番は、下から玉ねぎ、えのき→鮭→塩→みそ、バター→しょうゆ(鮭や調味料の旨味を野菜に吸わせるため)
3. 温めたトースターで約15分焼く。
※アルミホイルから皿に出す際は、下から鮭→野菜→汁→みそにする。

※③～⑦は裏面をご覧ください。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

③副菜「シャキッとサラダ」

〈材料〉(4人分)
レタス 6枚
きゅうり 1/2本
ミニトマト 1パック
市販和風ドレッシング 適量

1. レタスはちぎり、きゅうりは薄めの輪切りにする。
2. 市販の和風ドレッシングをかける。

④副菜「ほうれん草の胡麻和え」

〈材料〉(4人分)
ほうれん草 1束
すりごま(白) 大さじ4
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ4
砂糖 小さじ1

1. 鍋に水を沸かし、ほうれん草を茹でる。
2. その後氷水にさらし水を絞る。
※氷水にさらすと色味が良くなり食感も良くなる。
3. ごま、めんつゆ、砂糖は合わせておく。
4. 水を絞ったほうれん草を3、4cm程に切り、3と和える。

⑤汁もの「かき玉汁」

〈材料〉(4人分)
人参 1/2本
玉ねぎ 1/2個
卵 1個
豆腐 150g
水 600ml
だしの素 小さじ2
みそ 大さじ3

1. 人参を半月切りに、玉ねぎを薄切りにし、レンジで2分温める。※時短になる。
2. 沸騰した水にだしの素、温めた人参、玉ねぎを入れる。
3. 人参、玉ねぎがやわらかくなったら、1.5cm角に切った豆腐を入れる。
4. 少し煮たら、火を止めてみそを溶き入れる。
5. 最後に、卵を溶き入れる。

⑥デザート「フルーツ」

〈材料〉(4人分)
キウイフルーツ 2個
梨 1個

1. キウイフルーツは1/2に切り、梨は食べやすい大きさに切り、合わせる。

⑦ヨーグルト

〈材料〉(4人分)
市販ヨーグルト 4個

※①～②は裏面をご覧ください。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

高校生の部 テーマ：「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」

高校生の部 テーマ：「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」

「元気ハツラツ！ホットサンドと もいもりサラダ」全6品

「元気ハツラツ！ホットサンドと もいもりサラダ」全6品

高校生の部

エコクッキング賞

伊志田高校1年



※③～⑥は裏面をご覧ください。

①主食「ホットサンド」&「パンの耳シナモンラスク」

〈材料〉（4人分）

食パン(6枚切り) 4枚
レタス 適量
ブロッコリーの茎 6本
ベーコンと
スクランブルエッグ ②から 適量
スライスチーズ 4枚
シナモンシュガー 少々

「ホットサンド」

1. ホットサンドプレートに耳を切った食パンを1枚のせる。
2. その上にレタス、ブロッコリーの茎、②でできたベーコンとスクランブルエッグ、スライスチーズの順番にのせる。
3. もう1枚のパンを上上のせ、3分焼く。
4. 焼けたら、取り出し、ななめ半分に切る。

「パンの耳シナモンラスク」

5. パンの耳は、トースターで5分焼く。
6. 出来たがったら食べやすい大きさに切り、シナモンシュガーをまぶす。

②主菜「スクランブルエッグとベーコン」

〈材料〉（4人分）

卵 8個
粉チーズ 4振り
塩こしょう 4つまみ
油 適量
ケチャップ 適量
ベーコン 8枚

1. 卵、粉チーズ、塩こしょうを混ぜ、フライパンに油をひき、流しこむ。
2. 箸で混ぜながら焼く。焦げないように火を止め、皿に盛り、ケチャップをかける。
3. ベーコンをフライパンで焼く。焦げ目が少し付いてきたら2の卵にそえる。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

③副菜「サラダ」

〈材料〉（4人分）

レタス 半分
ミニトマト 8個
ブロッコリー 1/2房
ルソドレッシング 適量

1. レタス、ミニトマトをそれぞれ切る。
2. ブロッコリーを切り、やわらかくなるまで茹でる。
3. 1、2を盛りつけてドレッシングをかける。

④副菜「ポテトサラダ」

〈材料〉（4人分）

じゃがいも 2個
人参 1/2本
玉ねぎ 1/2個
マヨネーズ 大さじ5
塩こしょう 少々

1. じゃがいもは皮をむき、電子レンジにかけ（500W・7～10分）マッシュにする。
2. 人参はいちょう切り、玉ねぎは細かく刻み、電子レンジにかけ（500W・4分）。
3. マヨネーズを加えて全体をよく和える。
4. 最後に塩こしょうを少々入れる。

⑤汁もの「冷製コーンスープ」

〈材料〉（4人分）

刈-ム-ソ缶 約435g
コーン缶(粒) 約140g
牛乳 400ml
バター 20g
コンソメ 小さじ1
塩 少々

1. 鍋にクリームコーンと牛乳を入れ中火で煮る。
2. 温まったら、コーン（粒）を加え煮る。
3. コンソメ、塩、バターを加え、煮溶かす。
4. タッパーに入れて冷蔵庫で冷やす。

⑥デザート「フルーツの盛り合わせ」

〈材料〉（4人分）

スイカ 1/8個
キウイフルーツ 1/2個
オレンジ 1/2個
パイナップル (カット済) 1パック

1. スイカ、キウイフルーツ、オレンジを皮をむいてそれぞれ食べやすい大きさにカットし、パイナップルと共に盛りつける。

※①～②は裏面をご覧ください。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

高校生の部 テーマ：「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」
「野菜がたくさん取れる朝食」全6品

高校生の部

和の極み賞

伊志田高校1年



※④～⑥は裏面をご覧ください。

①主食「三つ葉と塩こんぶの和えご飯」

〈材料〉(4人分)
ご飯 600g
三つ葉 1束
塩こんぶ 適量
白ゴマ 大さじ1
こんぶ茶 適量

1. ご飯が炊けたら、ジャーの中に荒くみじん切りにした三つ葉、塩こんぶ、白ゴマ、こんぶ茶を入れて、ざっくり混ぜ合わせる。
※こんぶ茶は全体の塩気を見ながら入れる。

②主菜「焼き鮭」

〈材料〉(4人分)
甘塩鮭 4切

1. グリルで焼く。

③副菜「和風サラダ」

〈材料〉(4人分)
レタス 1/2玉
大根 1/4本
人参 1/2本
ミニトマト 8個
ラディッシュ 1個
サラダチキン 1個
ぽん酢しょうゆ 適量

1. レタスは食べやすい大きさに、大根と人参は千切り、ミニトマトは半分に切る。ラディッシュはうすくいちょう切りにする。
2. サラダチキンは食べやすい大きさにする。
3. 1、2を合わせ、ぽん酢しょうゆをかける。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士

高校生の部 テーマ：「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」
「野菜がたくさん取れる朝食」全6品

高校生の部

和の極み賞

伊志田高校1年



④副菜「きゅうりの浅漬け」

〈材料〉(4人分)
きゅうり 3本
塩 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
ごま油 大さじ1
顆粒和風だし 小さじ1

※①～③は裏面をご覧ください。

1. きゅうりに塩を振り、まな板の上で転がす。
2. ヘタを切り落として、乱切りにする。
3. ジッパー付き保存袋に、しょうゆ、みりん、ごま油、顆粒和風だし、2のきゅうりを入れて冷蔵庫で30分漬け込む。

⑤汁もの「なすと油揚げのみそ汁」

〈材料〉(4人分)
なす 2本
油揚げ 1枚
みそ 大さじ3
かつお節 30g
煮干し 5本
水 700ml

1. 水に煮干しを入れて沸騰させる。お湯が沸いたらかつお節を入れる。煮干しとかつお節を取り出す。
2. なすは半月切りにして、塩水に入れあくをとる。
3. 油揚げは湯通しして、短冊切りにする。
4. 鍋に水気を切ったなすと油揚げを入れ、なすがやわらかくになったら、みそを溶かし入れる。

⑥デザート「フルーツヨーグルト」

〈材料〉(4人分)
無糖ヨーグルト 100g
レモン汁 大さじ1/2
砂糖 小さじ1
オレンジ 1/2個
梨 1/2個
パイナップル 100g
バナナ 1/2本

1. ポウルにヨーグルト、レモン汁、砂糖を入れて混ぜる。
2. オレンジは果肉を取り出す。梨はいちょう切り、パイナップルは食べやすい大きさに、バナナは輪切りにする。
3. 1のヨーグルトにフルーツを加え、軽く混ぜ合わせる。

担当：伊勢原市役所 健康づくり課 管理栄養士