

令和2年10月から11月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」

「ふんわり豆腐のきのこあんかけ ～まごわやさしいネ～」



〈材料〉(4人分)

| | |
|-------|-----------|
| 木綿豆腐 | 300g |
| 山芋 | 100g |
| ノオ仙対缶 | 1缶(70g) |
| めかぶ | 1パック(45g) |
| 長ねぎ | 30g |
| すりごま | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |

〈あん〉

| | |
|------------|------|
| しめじ | 100g |
| えのき | 100g |
| オクラ | 5本 |
| 酒 | 大さじ2 |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ5 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |

お好みで
おろし生姜 適量

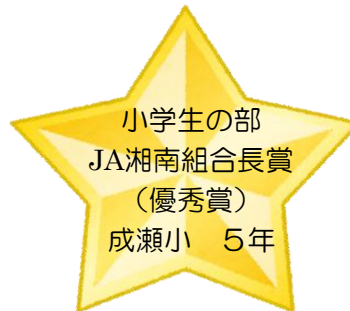
1. 厚手のビニール袋に皮をむいた山芋を入れて麺棒などでたたく。
 2. 1に豆腐、ツナ缶、めかぶ、みじん切りした長ねぎ、すりごま、片栗粉を入れてよくもむ。
 3. 2を器(耐熱のもの)に盛って、ラップをして電子レンジで600W・2分加熱する。
- 〈あんづくり〉
4. しめじは石づきをとってほぐす。えのきは石づきをとって長さを半分に切る。オクラは薄切りにする。
 5. 耐熱容器に4を入れて、酒をまわし入れ、ラップをして600Wで2分加熱する。
 6. 5にめんつゆ、水、片栗粉、みりんを入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジで600W・1分加熱する。
 7. 3に6のあんをかけ、お好みでおろし生姜をそえる。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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」

「生きくらげと夏野菜のぎょうざの皮ピザ」



〈材料〉(4人分)

| | |
|------------|-------|
| ぎょうざの皮(大判) | 12枚 |
| 生きくらげ | 30g |
| ピーマン | 1個 |
| 玉ねぎ | 中1/4個 |
| ソーセージ | 30g |
| ミニトマト | 6個 |
| チーズ | 35g |
| ケチャップ | 大さじ2 |

1. 生きくらげを熱湯に30秒ほど湯通ししておく。
2. ピーマン、玉ねぎ、ソーセージは細切りにし、ミニトマトと生きくらげは細かく切る。
3. ぎょうざの皮にケチャップをぬり、野菜を盛り付けて、上にチーズをのせる。
4. オーブントースターでチーズがとけ、焼き色がつくくらい焼く。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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」

「朝のお日さまスープ」

小学生の部

元気めざめ賞
石田小 5年



- 〈材料〉（4人分）
- | | |
|----------|--------|
| じゃがいも | 中2個 |
| キャベツ | 1/6個 |
| 人参 | 1/2本 |
| オクラ | 5本 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| ウィンナー | 8本 |
| 卵 | 4個 |
| 豆腐 | 1丁 |
| 水 | 700ml |
| 油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 鶏がらスープの素 | 大さじ1 |
| ごま油 | 少々 |
1. 野菜を1口大に切る。オクラは塩で1分ゆでてから切る。
 2. 鍋に700mlの水を入れ、じゃがいも、人参、玉ねぎを竹串がとおるまで煮る。
 3. フライパンに油をひき、ウィンナー、キャベツの順に炒める。
 4. 3を鍋に入れてAで味をつける。
 5. オクラを輪切りにし、鍋に入れる。
 6. マグカップにサララップをひき、くずした豆腐、卵の順に入れ、電子レンジで600W・50秒温めてポーチドエッグを作る。
 7. 皿に5を入れ、ポーチドエッグをのせる。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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」

「伊勢原スペシャル！！自然薯のもちもちパンケーキ」

小学生の部

伊勢原大好き賞
桜台小 6年



- 〈材料〉（4人分）
- | | |
|-------------|-------|
| ホットケーキミックス | 200g |
| 牛乳 | 120ml |
| 卵 | 2個 |
| ヨーグルト | 大さじ2 |
| 油 | 適量 |
| 有塩バター | 適量 |
| 自然薯 | 120g |
| ミニトマト | 12個 |
| きゅうり | 1/2本 |
| ベーコン | 5枚 |
| 大山豆腐 | 100g |
| クリームチーズ | 80g |
| 卵（ポーチドエッグ用） | 4個 |
| 塩こしょう | 適量 |

- 〈ディップ〉
1. 豆腐は水気を取り、クリームチーズと一緒にザルに入れてなめらかになるまでこす。
 2. 塩こしょうをかける。
- 〈パンケーキ〉
1. 自然薯をすりおろし、ヨーグルト、卵、ホットケーキミックス、牛乳を混ぜる。
 2. フライパンに油を入れ生地を焼く。
 3. 蓋をして弱火でフツフツするまで焼いたらバターをのせ、少しだけ焼く。
- 〈盛り付け〉
1. パンケーキを2、3枚かさね、きゅうり（スライスしたもの）、ベーコン（トースターで焼いたもの）をのせる。
 2. ポーチドエッグを作り、1の上に乗せ、豆腐ディップをかける。
 3. わきにミニトマトを添える。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」
「伊勢原育ちの野菜を楽しめる美味しいお弁当」
全6品

中学生の部
市長賞
(最優秀賞)
成瀬中学校
2年



①「梅干しとあぶら味噌のごはん」

〈材料〉(1人分)

ご飯 茶碗1杯分
梅干し 1個
あぶら味噌 適量

※④～⑥は裏面をご覧ください。

1. お米に梅干しとあぶら味噌をのせる。

②「豚ばらオニオンリング」

〈材料〉(1人分)

豚ばら肉 1～3枚
玉ねぎ 1個
片栗粉 大さじ1
ごま油 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
ごま 適量

1. 玉ねぎを輪切りにし、外側と中心部分を取りドーナツ状にする。
 2. 豚ばら肉を巻き、薄く片栗粉をまぶす。
 3. ごま油で両面中火で蓋をして焼く。
 4. Aを加え絡ませ、ゴマを適量振り分ける。
- 〈コツ〉前日、玉ねぎに豚ばら肉を巻いて冷やしておく。

③「にんじんと大根のきんぴら」

〈材料〉(1人分)

人参 1/4本
大根 1/4本
油 適量
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
ごま 適量

1. 人参と大根を千切りにする。
 2. 油をひき、しょうゆと砂糖を加え炒める。
 3. ゴマを適量振り分ける。
- 〈ポイント〉
人参、大根がかたすぎないように調節しながら炒める。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」
「伊勢原育ちの野菜を楽しめる美味しいお弁当」
全6品

中学生の部
市長賞
(最優秀賞)
成瀬中学校
2年



④「伊勢原産の焼き野菜」

※①～③は裏面をご覧ください。

〈材料〉(1人分)

かぼちゃ(薄切り) 1切
れんこん(薄切り) 1切
オクラ 1個
大葉 1枚

1. オクラを茹でる。
 2. かぼちゃとれんこんとオクラを炒める。
- 〈ポイント〉 オクラはやわらかくなるまで茹でる。

⑤「卵焼き」

〈材料〉(1人分)

卵 3個
砂糖 大さじ2

1. 卵と砂糖を混ぜて4回に分けて巻いていく。
- 〈コツ〉 溶き卵に水溶性片栗粉を混ぜると破けにくい。

⑥「野菜」

〈材料〉(1人分)

ミニトマト 1個
ブロッコリー 1かけ

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

「心温まるキャラクター弁当」 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



※④～⑦は裏面をご覧ください。

①「ご飯」

〈材料〉(2人分)

ご飯
ごま塩 小さじ2
のり 適量
チーズ 適量

1. ごま塩をすり鉢ですり、ご飯と混ぜてトトロを作る。

②「からあげ」

〈材料〉(2人分)

鶏もも肉 大きめ1枚
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
にんにく 少々
しょうが 少々
塩 少々
こしょう 少々
ごま油 小さじ1
片栗粉 適量
揚げ油 適量

1. とり肉は1口大に切り、調味料をすべて加えて混ぜたら、味をなじませるために20分くらいおく。
2. 片栗粉をまぶす。
3. 170～180度で揚げる。途中で数回空気に触れさせながら揚げるとサクサクに仕上がる。

③「たまご焼き」

〈材料〉(2人分)

卵 3個
酒 小さじ2
白だし 小さじ2
砂糖 小さじ2
塩こしょう 少々

1. ボウルに卵3個を割り入れる。
2. 調味料を入れてよくかき混ぜる。
3. 卵焼き用フライパンに油をひき、卵を1/4流し入れ、奥から手前へ巻いていく。これを4回くらい繰り返し、厚焼き卵を作る。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

「心温まるキャラクター弁当」 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



※①～③は裏面をご覧ください。

④「ブロッコリーとマヨネーズのおかか和え」

〈材料〉(2人分)

ブロッコリー 1房
マヨネーズ 大さじ4
しょうゆ 大さじ1
かつお節 小1パック

1. ブロッコリーを一房サイズに切り、沸騰したお湯で2～3分くらい茹でる。
2. 茹でたら水気を切ってボウルに入れ、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節を入れて和える。

⑤「アスパラのおひたし」

〈材料〉(2人分)

アスパラガス 4本
しょうが 小さじ1
白だし 大さじ1

1. アスパラガスを茹でたら、冷水につける。
2. 食べやすい大きさに切り、ボウルにAを混ぜ合わせ、アスパラガスを和える。

⑥「ちくわ・ハム・枝豆・ウインナー」

〈材料〉(2人分)

ちくわ 2本
ハム 1枚
枝豆 数個
ウインナー 1本

1. ちくわを3等分に切り、ハムは4等分に切る。
2. ちくわの穴に丸めたハムを入れ、枝豆を葉っぱに見えるように入れる。
3. ウインナーはななめ半分に切り、断面に切り込みを入れ、炒める。

⑦「ミニトマト・レタス」

〈材料〉(2人分)

ミニトマト 2個
スライスチーズ 適量
フリルレタス 2～3枚

1. ミニトマトの上にハート型にくり抜いたチーズをのせる。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

「食欲増進弁当」全5品

中学生の部

野菜モリモリ賞
伊勢原中学校2年



①「梅ご飯」

〈材料〉（1人分）

ご飯 180g
梅 1個
ごま 少々

1. 白米を炊く。
2. 梅をきざんでご飯に混ぜる。
3. 盛り付けてごまをかける。

※③～④は裏面をご覧ください。

②「なすと豚肉の大葉味噌炒め」

〈材料〉（1人分）

豚肉 100g
なす 1本
大葉 2枚
油 適量
みそ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2

1. なすのヘタを切り落とし、乱切りにする。
2. 大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
3. ボウルにAを入れて混ぜる。（みりんは加熱し、アルコールを飛ばす）
4. 中火で熱したフライパンに油をひき、豚肉を入れ、色が変わったら1を加え、なすがしんなりするまで5分程加熱する。
5. 2、3を加え、中火で加熱する。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」

「食欲増進弁当」全5品

中学生の部

野菜モリモリ賞
伊勢原中学校2年



③「オクラのしょうが和え」

〈材料〉（1人分）

オクラ 4本
しょうが 5g
しょうゆ 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2

1. オクラはガクを取り除き、塩を振って板ずりする。
2. 鍋にお湯を沸かし、1を1分程茹で、ザルにあげてお湯を切る。
3. オクラを斜め切りにする。
4. しょうがは皮をむき千切りにする。
5. ボウルにAを入れ、3と4を和える。

※①～②は裏面をご覧ください。

④「パプリカとピーマンのオムレツ」

〈材料〉（1人分）

パプリカ 1/4個
ピーマン 1/2個
ソーセージ 1本
卵 1個
チーズ 10g

1. パプリカとピーマンはヘタと種を取る。（5で卵液があふれ出さないように丁寧に取る）
2. ソーセージを輪切りにする。
3. ボウルにソーセージと1を入れ混ぜる。
4. アルミホイルで土台を作り、1をのせる。
5. 4に3を入れ、10分程卵液が固まるまで焼く。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」
「いつも作っている母へ恩返し弁当」全6品

中学生の部

おいしさあふれるで賞
山王中学校2年



※④～⑤は裏面をご覧ください。

①「ご飯」

〈材料〉（2人分）

温かいご飯 300g
ごま塩 小さじ1/2

1. 温かいご飯にごま塩をかける。

②「アスパラのベーコン巻き」

〈材料〉（2人分）

アスパラガス 4本
ベーコン 3枚
しょうゆ 少々

1. アスパラの固い部分だけピーラーでむく。アスパラをベーコンの幅より長めに切る。
2. ベーコンを半分に切る。アスパラ2～3本をベーコンで巻く。
3. フライパンに油をひかずに、ベーコンの巻き終わりを下にして焼く。
4. 全体に軽く焼き色がついたら蓋をしてアスパラに火を通す。
5. しょうゆを回し入れ軽く焼く。

③「れんこんチーズ焼き」

〈材料〉（2人分）

れんこん 4cm
オリーブ油 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
スライスチーズ 1枚

1. れんこんを5mm厚さの輪切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、れんこんを両面こんがり焼く。
3. 塩、こしょうをして火を止める。
4. ちぎったチーズをのせ、溶かす。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

中学生の部 テーマ：「栄養バランスを考えたお弁当」
「いつも作っている母へ恩返し弁当」全6品

中学生の部

おいしさあふれるで賞
山王中学校2年



※①～③は裏面をご覧ください。

④「ちくわチーズ巻き」

〈材料〉（2人分）

ちくわ 2本
スライスチーズ 1枚
のり 1/4枚

1. ちくわを湯通しして冷ます。冷めたら縦に切りこみを入れる。
2. スライスチーズ1/2とのり1/8を重ねる。
3. 重ねたスライスチーズとのりを開いたちくわの上に重ねる。
4. 3を巻く。（縦方向）
5. 巻き終わりにピックを3つ刺し、3等分に切る。

⑤「ピーマン・パセリ入りだし巻き卵」

〈材料〉（2人分）

ピーマン 1個
パセリ 少々
卵 2個
だし 大さじ1

1. ピーマンとパセリをみじん切りにする。
2. 全ての材料を混ぜる。
3. 卵焼き用フライパンに油を熱し、2の卵液を4回に分けて巻いて焼く。

⑥「フリルレタス」「ミニトマト」「マスカット」

〈材料〉（2人分）

フリルレタス 1枚
ミニトマト 4個
マスカット 6個

1. フリルレタス、ミニトマト、マスカットはよく水で洗う。
2. お弁当に詰める。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

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」

「暑い夏にパパッとごはん」全7品



①主食「彩りごはん」

※③～④は裏面をご覧ください。

〈材料〉（4人分）
ごはん 720g
枝豆 80g
梅ちりめん 50g
きざみのり 適量

- 炊きあがったご飯に梅ちりめんと枝豆をご飯に混ぜる。
- きざみのりをかける。

②主菜「野菜たっぷりレンチンオムレツ」

〈材料〉（4人分）
卵 3個
生クリーム 大さじ2
粉チーズ 大さじ1と1/2
鶏がらスープの素 大さじ1
冷凍ポテト 100g
冷凍ほうれん草 100g
コーン 30g
ベーコン 50g
ミニトマト 8個

- 冷凍のポテト、ほうれん草を電子レンジで600w・2分ほど加熱する。
- 1にコーン、細く切ったベーコンを入れ、電子レンジで1分加熱する。
- 2に卵、A、半分に切ったトマトを入れ、混ぜる。
- シリコンスチーマーにバターをぬり、4等分にした3を入れ、電子レンジで600w・1分30秒加熱する。その後取り出しいったんかき混ぜ、さらに1分30秒加熱する。様子を見て固まればOK。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

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」

「暑い夏にパパッとごはん」全7品



③副菜「梅オクラのせ冷やっこ」

※①～②は裏面をご覧ください。

〈材料〉（4人分）
オクラ 80g
豆腐 80g×4
梅しそチューブ 12g
かつお節 8g
めんつゆ 大さじ1

- あらかじめ茹でたオクラを細かく切り、梅しそチューブとかつお節を混ぜ、めんつゆを入れ豆腐にのせる。

④副菜「浅漬汁」

〈材料〉（4人分）
きゅうり 2本
大根 10cm
ゴマ油 大さじ1
鶏がらスープの素 大さじ1
ごま 少々
塩昆布 少々

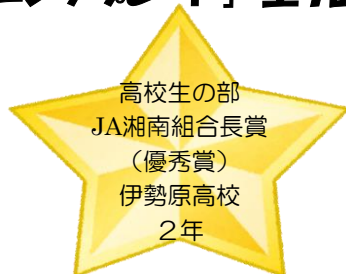
- きゅうりを塩でもんでから3cmぐらいの拍子切りにする。大根も同じように切ってAの調味料で混ぜ、もんでから15～20分ほどおく。
- 盛り付け時にゴマをふる。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

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」

「夏野菜で栄養いっぱい！お腹もいっぱい！ モーニングプレート」全7品



高校生の部
JA湘南組合長賞
(優秀賞)
伊勢原高校
2年



※④～⑦は裏面をご覧ください。

①主食「パセリとコーンのおにぎり」

〈材料〉(4人分)
ご飯 280g
コーン 適量
パセリ 少量
ほん酢 適量
青じそ 4枚

1. 温かいご飯に解凍した冷凍コーン、ほん酢を入れて混ぜる。
2. まとめて三角をイメージしてにぎる。
3. パセリを上にとッピングする。
4. 青じそを3の下に敷く。

②主食「わかめと梅のおにぎり」

〈材料〉(4人分)
わかめ 5g
ご飯 280g
梅干し 2つ
めんつゆ 適量
青じそ 4枚

1. 温かいご飯に水に戻しておいたわかめとめんつゆを入れる。
2. まとめて三角をイメージしてにぎる。
3. 白ごまを上にとッピングする。
4. 青じそを3の下に敷く。

③主菜

「卵焼き チーズとかぼちゃ入り」

〈材料〉(4人分)

卵 3個
かぼちゃ 50g
トッピング
チーズ 適量
かつおだし 少量
牛乳 少量
片栗粉 少量
水 少量
油 適量

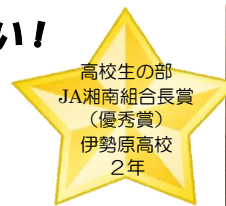
1. 卵を割りレンジで柔らかくしたかぼちゃを細かく切る。
2. 卵液とかぼちゃとトッピングを入れてよく混ぜる。
3. フライパンを温め、油をひきそこに3回ほど分けて卵液を入れる。1回入れたごとに巻いていく。
4. 形をラップで整えて好きな大きさに切る。
※形が崩れてもラップで巻き冷めるまで待つと形が落ちつく。
※水溶性片栗粉を使うと卵が柔らかくなる。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

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」

「夏野菜で栄養いっぱい！ お腹もいっぱい！ モーニングプレート」 全7品



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「きゅうりとキムチの和え物」

〈材料〉(4人分)
きゅうり 1本
キムチ 30g
ごま油 少量
白ごま 少量

1. きゅうりを乱切りにする。
2. 1にキムチとごま油を入れて和える。
3. 白ごまを上にとッピングする。

⑤副菜「ほうれん草とツナのお浸し」

〈材料〉(4人分)
冷凍ほうれん草 100g
ツナ 1缶
めんつゆ 適量
レモン汁 少量
かつお節 少量

1. 解凍したほうれん草に油切りしたツナとめんつゆ、レモン汁を入れて和える。
2. かつお節を上にとッピングする。
※レモン汁は隠し味程度にするとよい。

⑥汁物「ナスと大根のみそ汁」

〈材料〉(4人分)
ナス 2個
大根 1/3本
みそ 適量
だし 適量
青ネギ 少量
水 600g

1. ナスを水にさらしあく抜きをする。
2. ナスは半分に縦に包丁を入れ横にして好きな大きさに切り大根は短冊切りにする。
3. 水が沸騰した鍋にナスと大根を入れみそとだしも一緒に入れる。
4. 大根やナスの色が変わっているのがわかったら火を止めて器に盛る。
5. 青ネギを最後にトッピングする。

⑦果物「型抜きキウイ」

〈材料〉(4人分)
キウイフルーツ 4個

※①～③は裏面をご覧ください。

1. キウイフルーツの皮をむく。
2. 6等分に切る。
3. 2を好きな形の型抜きで抜く。
※柔らかいと外側が崩れやすいので固めを選ぶとよい。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

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」

「朝からガッツリごはん」全6品

高校生の部

大山のとうふ丸ごと賞

伊勢原高校2年



①主食「麦ごはん」

※④～⑤は裏面をご覧ください。

②主菜「豆腐ハンバーグ」

〈材料〉（4人分）

| | |
|-------|--------|
| 木綿豆腐 | 2丁 |
| 長ねぎ | 2/3本 |
| エリンギ | 3本 |
| 人参 | 60g |
| 卵 | 2個 |
| 鶏ひき肉 | 120g |
| 油 | 大さじ1 |
| 大根おろし | 1カップ |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 適量 |

1. 豆腐はザルにのせ水を切る。ねぎは小口切り。エリンギは石づきを切り落とし細かく刻む。人参は皮をむきみじん切りにする。
2. ボウルに豆腐を入れて粗くつぶし、卵を割り入れて塩を加えて混ぜる。鶏ひき肉、長ねぎ、エリンギ、人参を加えて混ぜ4等分にし、小判型にまとめる。※この時ハンバーグの空気をしっかり抜く。
3. フライパンに油を熱して2を入れ、中火で火を通す。お皿に盛りつけ大根おろし、ねぎをたっぷりのせ、しょうゆをたらす。

③副菜「サニーレタス、トマト、ブロッコリー」

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

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」

「朝からガッツリごはん」全6品

高校生の部

大山のとうふ丸ごと賞

伊勢原高校2年



※①～③は裏面をご覧ください。

④副菜「つけもの」

〈材料〉（4人分）

| | |
|------|----|
| 大根 | |
| きゅうり | |
| 塩 | 適量 |

1. 前日に作る。ビニール袋に材料を入れ一晩漬ける。

⑤汁もの「けんちん汁」

〈材料〉（4人分）

| | |
|-------|----------|
| 木綿豆腐 | 3丁 |
| 鶏むね肉 | 2枚 |
| 油揚げ | 1/2枚 |
| ごぼう | 2/5本 |
| 人参 | 1/2本 |
| 小ネギ | 2～3本 |
| だし | カップ4と1/2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| こんにゃく | 適量 |
| じゃがいも | 適量 |

1. 豆腐は手でほぐし、油揚げは細切りにする。
2. 鶏むね肉は小さく一口大にそぎ切りにする。ごぼうは斜め薄切り、人参はいちょう切り、じゃがいもは乱切り、こんにゃくは一口大に切る。
3. 鍋にごま油を熱し、2と豆腐を炒める。
4. だしを注ぎ、油揚げを入れて、12～13分煮る。塩、しょうゆを加え、小ねぎを散らす。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

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」

「スペイン風オムレツ コンソメオニオンスープ」全6品

高校生の部

たまごで
おはよう賞

伊勢原高校2年



※③～⑥は裏面をご覧ください。

①主食「食パン」

〈材料〉(4人分)
食パン6枚切 4枚

1. トースターで焼く。

②主菜「スペイン風オムレツ」

〈材料〉(4人分)
卵 6個
牛乳 大さじ2
塩 小さじ1/2
こしょう 小さじ1/2
じゃがいも 1個
玉ねぎ 1/2個
ピーマン 1個
パプリカ 1/2個
ハム 60g
塩 少々
こしょう 少々
バター 大さじ3
オリーブ油 大さじ4
ケチャップ 少々

1. じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ハムを1cm角に切る。
2. 溶き卵に牛乳を混ぜ、塩、こしょうで味をつける。
3. フライパンを中火で熱し、オリーブ油とバターをなじませる。ハム、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、じゃがいもの順に加えて炒め合わせ、塩、こしょうをする。
4. 3に火は通ったら、2を流し込み全体をかき混ぜる。半熟状になったら火をとろ火に弱めて蓋をする。じっくりと蒸し焼きにし、最後に裏返して中火にし、焼き上げる。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年10月から11月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！

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」

「スペイン風オムレツ コンソメオニオンスープ」全6品

高校生の部

たまごで
おはよう賞

伊勢原高校2年



※①～②は裏面を
ご覧ください。

③副菜「サラダ」

〈材料〉(4人分)
グリーンクリスピーレタス 10g
グリーンオークレタス 10g
レッドオークレタス 10g

1. 3種類のレタスは水でよく洗い、ちぎる。

④汁もの「スープ」

〈材料〉(4人分)
玉ねぎ 1個
ハム 40g
水 カップ3
固形コンソメ 2個
塩 少々
こしょう 少々
油 大さじ1

1. 玉ねぎを薄切り、ハムは短冊切りにする。
2. 鍋を中火で熱してサラダ油をなじませハム、玉ねぎの順に炒める。
3. 水と固形コンソメを入れて、強火にかける。煮立ったら弱火にして、塩、こしょうで味付ける。

⑤「オレンジジュース」

〈材料〉(4人分)
オレンジジュース 800ml

1. オレンジジュースをコップに注ぐ。

担当：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士