

～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2年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集

2020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 0463-94-4609 (直通)

FAX 0463-93-8389

令和2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「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」
・・・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。





「ふんわり豆腐のきのこあんかけ～まごわやさしいネ～」



☆受賞者コメント☆

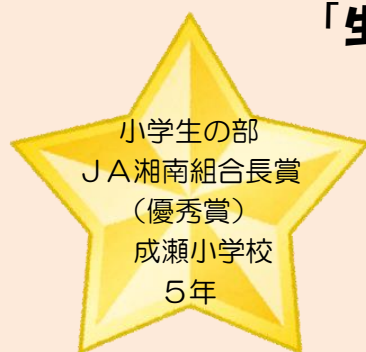
ま（豆腐）、ご（すりごま）、わ（めかぶ）、
や（オクラ、長ねぎ）、さ（ツナ）、し（し
めじ、えのき茸）、い（山芋）、ネ（ネバ
ネバ～）、食材を使って簡単でおいしい朝
ごはんメニューです。

〈材料〉（4人分）			
木綿豆腐	1丁	〈あん〉	
山芋	100g	しめじ	100g
ハイル缶	1缶(70g)	えのき茸	100g
めかぶ	1パック(45g)	オクラ	5本
長ねぎ	30g	酒	大さじ2
すりごま	大さじ2	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
片栗粉	大さじ1	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。えのき茸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、ラップをして電子レンジで600W・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。



「生きくらげと夏野菜のぎょうざの皮ピザ」

☆受賞者コメント☆

きくらげはビタミンD
を多くふくんでいます。
そのため、免疫力を高め
たり骨を丈夫にしてく
れます。



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

1. 生きくらげを熱湯で30秒ほど湯通しする。
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さらに細かく切る。
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野菜に火が通り、チーズに焼き色がつくくらい焼く。

高校生の部
たまごで
おはよう賞

伊勢原高校
2年

① 主食「食パン」

〈材料〉（4人分）

食パン6枚切り 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	パプリカ	1/2個
牛乳	大さじ2	ハム	60g
塩	小さじ1/2	塩	少々
こしょう	少々	こしょう	少々
じゃがいも	1個	バター	大さじ3
玉ねぎ	1/2個	オリーブ油	大さじ4
ピーマン	1個	ケチャップ	適量

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. 卵を溶き牛乳を混ぜ、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、野菜に火が通るまで炒め合わせ、塩、こしょうをする。
4. 3に火が通ったら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して蓋をする。じっくりと蒸し焼きにし、最後に裏返して中火にして焼き上げる。
5. 切り分けて、好みでケチャップをかける。

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、ちぎり、そえる。

「スペイン風オムレツ コンソメオニオンスープ」



④ 汁もの「スープ」

〈材料〉（4人分）

玉ねぎ	1個	塩	少々
ハム	40g	こしょう	少々
油	大さじ1		
水	カップ3		
固形コンソメ	2個		

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、こしょうで味を付ける。

⑤ 「オレンジジュース」

〈材料〉（4人分）

オレンジジュース 800ml



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

高校生の部

大山のとうふ丸ごと賞
伊勢原高校
2年



「朝からガッツリごはん」



① 主食「麦ごはん」 茶わん 1杯

② 主菜「豆腐ハンバーグ」

〈材料〉（4人分）			
木綿豆腐	2丁	鶏ひき肉	120g
長ねぎ	2/3本	油	大さじ1
エリンギ	3本	大根おろし	1カップ
人参	60g	しょうゆ	適量
卵	2個		
塩	小さじ1/2		

※サニーレタス、トマト、ブロッコリーを付け合せる。

- 豆腐はザルにのせ水を切る。長ねぎは小口切り、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。
- 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。ひき肉と1の長ねぎ、エリンギ、人参を加えて混ぜ、4等分にして小判型にまとめる。
※この時ハンバーグの空気をしっかり抜く。
- フライパンに油を熱し、2を入れて中火でしっかり中に火を通す。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「つけもの」

〈材料〉（作りやすい量）			
大根	100g	塩	小さじ1/2
きゅうり	1/2本	※参考の分量です	

- 前日に作る。ビニール袋に材料を入れ一晩漬ける。

④ 汁もの「けんちん汁」

〈材料〉（作りやすい量）			
木綿豆腐	3丁	ごま油	大さじ1
鶏むね肉	2枚	だし	カップ4と1/2
油揚げ	1/2枚	しょうゆ	小さじ2
ごぼう	2/5本	塩	小さじ1
人参	1/2本	小ねぎ	2〜3本
じゃがいも	適量		
こんにゃく	適量		

- 豆腐は手でほぐし、油揚げは細切りにする。
- 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。
- 鍋にごま油を熱し、2と、ほぐした豆腐を炒める。
- 3にだしを注ぎ、油揚げを入れて、12〜13分煮る。塩、しょうゆを加え、小口切りした小ねぎを散らす。

☆受賞者コメント☆

朝から普通のハンバーグだともたれてしまうので、豆腐に野菜とヘルシーにしました。

「朝のお日さまスープ」

小学生の部

元気めざめ賞

石田小学校
5年



☆受賞者コメント☆

野菜を買うために伊勢原のあふりーなに行きました。いろいろな野菜を売っていました。たまごをお日さまにみだてました。

〈材料〉（4人分）			
じゃがいも	中2個	卵	4個
キャベツ	1/6個	豆腐	1丁
人参	1/2本		
オクラ	5本	A	しょうゆ 大さじ2
玉ねぎ	1個		塩 小さじ1/2
ウインナー	8本		鶏がらスープの素 大さじ1
水	700ml		ごま油 少々
油	小さじ1		

- 野菜を一口大に切る。オクラは1分塩ゆでをして輪切りにする。
- 鍋に水を入れ、じゃがいも、人参、玉ねぎを竹串がとおるまで煮る。
- フライパンに油をひき、ウインナー、キャベツの順に炒める。
- 3を2の鍋に入れてAで味をつける。
- 1のオクラを鍋に入れる。
- マグカップなどにラップをひき、くずした豆腐（1/4丁）、卵（1個）の順に入れて、電子レンジで1個ずつ600W・50秒ほど温めて豆腐入りポーチドエッグを作る。
- 皿に5のスープを入れ、豆腐入りポーチドエッグをのせる。

「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

桜台小学校
6年



☆受賞者コメント☆

徹底的に伊勢原産にこだわったメニューです。伊勢原名物の自然薯を使ったパンケーキに伊勢原産の野菜とベーコン、ポーチドエッグにした卵をのせ、大山の豆腐のディップをトッピングしました。朝ごはんは伊勢原オールスターできまり！

〈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
大山のとうふ	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〉

- 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。
- 塩こしょうをかける。

〈パンケーキ〉

- 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。
- フライパンに油を入れ生地を焼く。
- 蓋をして弱火でフツフツするまで焼き、ひっくり返してさらに焼く。バターをのせ、軽く焼く。

〈盛り付け〉

- パンケーキを2〜3枚重ね、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。
- 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。
- ミニトマトを添える。



「伊勢原育ちの野菜を楽しめる美味しいお弁当」



① 「梅干しとあぶら味噌のごはん」

〈材料〉(1人分)
ごはん 茶碗1杯分
梅干し 1個
あぶら味噌 適量

1. ご飯に梅干しとあぶら味噌をのせる。

② 「豚ばらのオニオンリング」

〈材料〉(作りやすい量)
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
ごま 適量

A

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

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. ごま油をひき、両面中火で蓋をして焼く。
4. 肉と玉ねぎに火が通ったら、Aを加え絡ませ、ごまを振る。

〈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〉(作りやすい量)
人参 1/4本 しょうゆ 大さじ1
大根 1/4本 砂糖 小さじ1
油 適量 ごま 適量

1. 人参と大根を千切りにする。
 2. 油をひき、1を火が通るまで炒め、しょうゆと砂糖を加えさらに炒める。
 3. ごまを振る。
- 〈ポイント〉
人参、大根が固すぎないように、固さを調節しながら炒め

④ 「伊勢原産の焼き野菜」

〈材料〉(1人分)
かぼちゃ(薄切り) 1切 オクラ 1個
れんこん(薄切り) 1切 大葉 1枚
油 適量

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

⑤ 「卵焼き」

〈材料〉(作りやすい量)
卵 3個 油 適量
砂糖 大さじ2

1. 卵と砂糖を混ぜて、油をひいたフライパンで4回に分けて巻いていく。
- 〈コツ〉
溶き卵に水溶き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

1. ミニトマトは水でよく洗う。
2. ブロッコリーは茹でる。
3. 1と2をお弁当に詰める。



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



「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」

① 主食「パセリとコーンのおにぎり」

〈材料〉(4人分)
ごはん 280g
コーン 適量
パセリ 少量

ごはん 280g
ぼん酢しょうゆ 適量
青じそ 4枚

1. 温かいご飯に加熱し解凍した冷凍コーン、ぼん酢しょうゆを入れて混ぜる。
2. 1をまとめ、三角をイメージにしてにぎる。
3. パセリを2の上にトッピングする。
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)
乾燥わかめ 5g
ごはん 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. 1をまとめて三角をイメージしてにぎる。
3. 種をとった梅干しを2の上にトッピングする。
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
油 適量

チーズ 適量
かつおだし 少量
牛乳 少量
水溶き片栗粉 少量

1. 電子レンジで柔らかくしたかぼちゃを細かく切る。
2. 卵を割り、ボウルにときほぐしておく。
3. 2の卵液にかぼちゃとチーズ、かつおだし、牛乳、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
4. フライパンを温めて油をひき、そこに3回に分けて卵液を入れる。1回入れたごとに巻いていく。
5. 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。

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. きゅうりは乱切りにする。
2. 1にキムチとごま油を入れて和える
3. 白ごまを2の上にトッピングする。



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(油漬) 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1の上にトッピングする。
- ※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

顆粒だし 適量
青ねぎ 少量
水 600ml

1. ナスは半月切りにし、水にさらしあく抜きをする。大根は短冊切りにする。
2. 水が沸騰した鍋に2とだしを入れる。
3. ナスや大根に火が通ったらみそを加え、火を止めて器に盛る。
4. 最後に青ねぎをトッピングする。

⑦ 果物「型抜きキウイ」

〈材料〉(4人分)
キウイフルーツ 4個

1. キウイフルーツの皮をむく。
 2. 1を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。

☆受賞者コメント☆

赤、黄、緑がしっかり入るように献立を考えました。食べやすいようにツナを入れたり、味付けにもこだわりました。
夏野菜をなるべく入れてみたり、季節にもあった朝食にしました。和と洋で混ぜすぎでしまわないよう、味付けを和にそろえるなど統一しました。なるべく多くの食材を使い、多くの栄養素を取り入れられるように考えました。あまり時間がかからないよう、あるものを多くしたり、冷凍ものを使ったりして、時短なども意識しました。



高校生の部
市長賞
(最優秀賞)
伊志田高校
1年

「暑い夏にパパッとごはん」



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

① 主食「彩りごはん」

〈材料〉(4人分)

ご飯	720g	梅ちりめん	50g
枝豆(むき)	80g	刻みのり	少々

1. ご飯に梅ちりめんと枝豆を混ぜる。
2. 1に刻みのりをかける。

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

1. 深めの耐熱容器に冷凍ポテトと冷凍ほうれん草を入れ、600wの電子レンジで2分ほど加熱する。
2. 1にコーン、細く切ったベーコンを入れ、さらに600wの電子レンジで1分ほど加熱する。
3. 2に卵、A、半分に切ったミニトマトを入れ、よく混ぜる。
4. シリコンスチ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。その後取り出していったんかき混ぜ、さらに1分30秒加熱する。様子を見て固まればOK。



③ 副菜「梅オクラのせ冷やっこ」

〈材料〉(4人分)

オクラ	80g	かつお節	2g×4
豆腐	80g×4	めんつゆ	大さじ1
梅しそチューブ	3g×4		

1. 豆腐を器に盛っておく。
2. 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、めんつゆを入れて豆腐にのせる。

④ 副菜「浅漬け」

〈材料〉(4人分)

きゅうり	2本	ごま油	大さじ1
大根	10cm	A 鶏がらスープの素	大さじ1
		塩昆布	少々
		ごま	少々

1. きゅうりは塩すり(分量外)をしてから3cmぐらいの拍子切りにする。大根は皮をむいて同じ位の大きさに切ってAの調味料を混ぜ、もんでから15~20分ほどおく。
2. 盛り付け時にごまをふる。

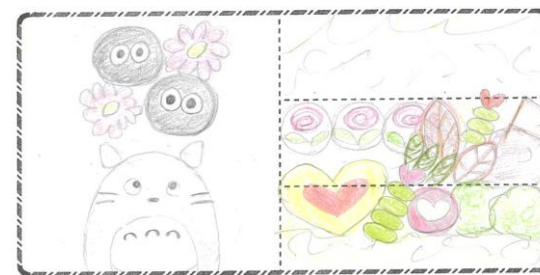
☆受賞者コメント☆

朝おきて暑い夏に、火を使わずにすぐ作れてすぐ食べられるメニューにしました。そして栄養満点!!



中学生の部
JA湘南組合長賞
(優秀賞)
中沢中学校
2年

「心温まるキャラクター弁当」



① 「ご飯」

〈材料〉(2人分)

ご飯	適量	のり	適量
ごま塩	小さじ2	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	ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	片栗粉	適量
酒	大さじ1	揚げ油	適量
にんにく	少々		
しょうが	少々		
塩	少々		
こしょう	少々		

1. とり肉は一口大に切り、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	砂糖	小さじ2
酒	小さじ2	塩こしょう	少々
白だし	小さじ2	油	

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回くらい繰り返して、厚焼き卵を作る。

④ 「ブロッコリーとマヨネーズのおかか和え」

〈材料〉(作りやすい量)

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

1. ブロッコリーを一口大に切り、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
A おろししょうが	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 「枝豆・ちくわ・ハム・ウインナー」

〈材料〉(2人分)

ちくわ	2本	枝豆	数個
ハム	1枚	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	フリルレタス	2~3枚
スライスチーズ	適量		

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。

中学生の部
野菜モリモリ賞
伊勢原中学校
2年

「食欲増進弁当」



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。

② 「なすと豚肉の大葉味噌炒め」

〈材料〉（作りやすい量）
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、アルコールを飛ばしておく）
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加熱する。
5. 4に2、3を加え、さらに中火で加熱する。

③ 「オクラのしょうが和え」

〈材料〉（作りやすい量）
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、塩を振って板ずりをする。
2. 鍋にお湯を沸かし1を1分程茹で、ザルにあげて斜め切りにする。
3. しょうがは皮をむき、千切りにする。
4. ボウルにAを入れ、3と4を和える。

④ 「パプリカとピーマンのオムレツ」

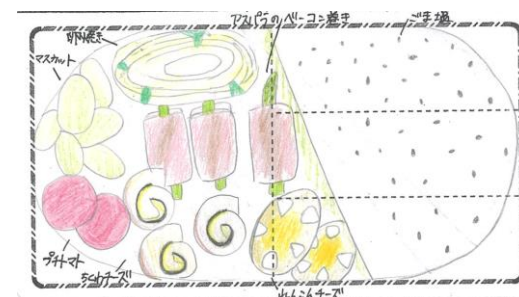
〈材料〉（作りやすい量）
パプリカ 1/2個
ピーマン 1/2個
ソーセージ 1本
卵 1個
チーズ 10g

1. パプリカとピーマンは縦半分に切り、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2と卵を入れ混ぜる。
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、チーズをのせて10分程卵液が固

中学生の部

おいしさあふれるで賞
山王中学校
2年

「いつも作っている母へ恩返し弁当」



① 「ご飯」

〈材料〉（2人分）
ご飯 300g
ごま塩 少々

1. 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. アスパラガスの固い部分をピーラーでむき、ベーコンの幅より長めに切る。
2. ベーコンを半分に切る。1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、アスパラガスに火を通す。
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。

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1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
油 適量

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. お弁当箱に詰める。