

～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 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。



平成29年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集

2017年11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 0463-94-4711

FAX 0463-93-8389

平成29年度
伊勢原市



食育料理コンテスト 入賞作品 レシピ集



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

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。ぜひ作ってみてね！

- ・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ページ
- ・中学生の部 テーマ「栄養バランスを考えたお弁当」・・・2～6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食分の献立」
・・・7～10ページ

※ 中学生の部は、作品をそのまま掲載しました。

小学生の部 「伊勢原もりもりコンソメスープ」

市長賞
(最優秀賞)

石田小6年



〈材料〉

とうがん	300g	固形コンソメ	2個
にんじん	50g	水	600ml
たまねぎ	100g	サラダ油	大さじ1~2
空心菜	20g		
ベーコン	ハーフ4枚		

1. とうがんの中わたをスプーンで取る。
2. 厚さや大きさをそろえ、とうがん、にんじん、たまねぎ、空心菜、ベーコンを短冊切りにする。
3. 鍋を熱してサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。
続いて空心菜以外の他の具材も炒める。
4. 水とコンソメを入れて、具材がやわらかくなるまで約15分煮る。
5. 4.を煮ている間に空心菜を2~3分ゆでる。
6. 空心菜も合わせて器に盛りつける。

小学生の部 「シャキシャキ夏野菜のパンサラダ」

クルリン賞
(優秀賞)

伊勢原小5年



〈材料〉

ミニトマト	8個	食パン	4枚
きゅうり	1/2本	卵	2個
なす	1/2本	バジル	4枚
いちじく	1個	たまねぎ	少々
レタス	4枚	にんにく	少々
紫たまねぎ	1/4個	A オリーブ	大さじ1
ベーコン	150g	塩	少々
		酢	小さじ2

1. 食材を切る。ミニトマトは1/4、きゅうりはうす切り、なすはいちょう切り、いちじくは1口大、レタスは1口大、紫たまねぎはうす切り、ベーコンは一口大、パンはスティック状、バジルは1口大にする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンとなすを炒める。
3. 卵はゆでて、くし形に切る。パンはトーストする。
4. 1.と2.をボールに入れて混ぜあわせて皿に盛りつけ、3.を飾る。
5. Aをよく混ぜ合わせドレッシングを作り、4.にかける。

高校生の部 「まごわやさしい」

エンジョイ
クッキング賞

伊志田高校1年
チーム名「よしみ〜ず」

① 主食「さつまいもごはん」

〈材料〉(4人分)

米	3合	A	みりん	大さじ1/2
さつまいも	1本		塩	小さじ1
黒ごま	適量		酒	大さじ1

1. お米をといで、20分~30分程浸水させる。
2. さつまいもを1cm角に切って、水につけてあくぬきをする。
3. お米に2.、Aを入れて炊く。
4. お茶碗によそってごまをかける。

③ 主菜「卵焼き」

〈材料〉(4人分)

卵	4個	油	適量
砂糖	小さじ2	のり	1枚
塩	適量		

1. ボウルに卵を割ほぐし、かき混ぜ、砂糖、塩を加えて混ぜる。
2. フライパンを強火で熱し、油をフライパン全体にのばす。
3. 全体の約1/3の量の卵を焼き、半熟状態になったら中火にする。
4. フライ返しで形を整える。

⑤ 汁もの「みそ汁」

〈材料〉(4人分)

わかめ	4g	和風だし	小さじ2
長ねぎ	1/2本	みそ	大さじ4

1. わかめは細かくくだき、水につける。長ねぎは小口切りにする。
2. お湯を沸かし、和風だしと1.を入れる。
3. みそを溶きながらゆっくりと入れていく。



② 主菜「さけの塩こうじづけ」

〈材料〉(4人分)

さけ	4切	大根	半分
塩こうじ	適量	大葉	8枚

1. さけに塩こうじをかけ、10~15分つけておく。
2. 1.をコンロに入れて両面焼く。
3. 大根おろしを作り、大葉の上に盛りつけ、添える。

④ 副菜「しらあえ」

〈材料〉(4人分)

豆腐	1丁	A	和風だし	小さじ2
ほうれんそう	1束		しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/2本		砂糖	小さじ2
しめじ	1株			

1. 豆腐をキッチンペーパーにくるみ、電子レンジに2分かけ、水分をとり、形がなくなるまでつぶす。
2. ほうれんそうは2cm幅、にんじんは細切り、しめじは半分に切り、ゆで、つぶさないようにしぼって水気を切る。
3. 1.と2.とAを、味をみながら混ぜ合わせる。

⑥ 付け合わせ

〈材料〉(4人分)

きゅうり(漬物)	1/2本	ミニトマト	12個
なす(漬物)	1/2本		

1. 漬物は切ってそろえる。
2. ミニトマトは洗って盛りつける。

- ・ フルーベリーヨーグルト
- ・ しそジュース

小学生の部

ナイスコンビ
ネーション
賞

成瀬小5年

「緑黄色野菜たっぷりカレー風味パエリア」



〈材料〉

米	320g	A	水	450ml
とりもも肉	300g		顆粒ｺｯｸ	小さじ1
とうもろこし	1本		塩	小さじ1/3
ブロッコリー	1株		こしょう	少々
ズッキーニ	170g			
赤パプリカ	150g			
トマト	150g			
たまねぎ	100g			
ピーマン	100g			
ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｯｸｽ	200g			
おｰﾌﾞ油	大さじ11/2			
カレー粉	小さじ2			
塩	0.3g			
こしょう	少々			

1. ズッキーニはへたを取り、1cm幅の半月切りにする。パプリカとピーマンはへたと種を取り1cm角、トマトは小さめの角切り、たまねぎはみじん切り、ブロッコリーは一口大に切る。とり肉は小さめの一口大に切り、塩こしょうをふる。シーフードミックスは水洗いする。
2. とうもろこしは長さを半分に切り、1つは1cmの長さの半月切りにし、残りは実をそぎ取る。ブロッコリーは軽く塩ゆでする。
3. フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れて中火で熱する。とり肉を入れてこんがりとするまで焼き、皿に取り出す。
4. 3.のフライパンにズッキーニと半月切りにしたとうもろこしを入れ、全体がこんがりとするまで焼き、皿に取り出す。
5. オリーブ油大さじ1を入れて中火で熱し、たまねぎを加えしんなりするまで炒める。シーフードミックス、そぎ取ったとうもろこし、パプリカ、ピーマン、米を加え、米が透き通るまで炒める。
6. カレー粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、トマトとAも加えてさっと混ぜる。
7. 3.、4.、2.のブロッコリーをのせ、煮立ったらふたをして弱火で25分ほど炊く。火を止め10分ほど蒸らす。

ベストシェフ賞

伊志田高校 1年
チーム名「沼田と武田」

① 主食「しらすとおくらのおにぎり」

〈材料〉(4人分)

米	3合
キヌア	大さじ山盛り1
まるオクラ	4本
しらす	80g
バター	適量
しょう油	適量
ごま	適量
しそ	4~8枚
のり	8枚

- 1 お米にキヌアを入れて炊く。
- 2 オクラはスライスしてレンジにかけ、しらすと共にバターで炒め、しょう油、ごまを入れる。
- 3 炊きあがった米と2.を混ぜて、細く切ったしそを混ぜる。
- 4 ラップで包みながらおにぎりを作り、最後にのりを巻く。

② 主菜「なんちゃってキッシュ」

〈材料〉(4人分)

卵	4個	豆乳または牛乳	100ml
玉ねぎ	150g	マヨネーズ	小さじ4
きくらげ	8個	バター	少々
にんじん	80g		
ベーコン	40g		

- 1 玉ねぎ、きくらげ、にんじん、ベーコンは食感が残るくらいの大きさに切り、卵は溶いておく。
- 2 1.と卵、豆乳(または牛乳)、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- 3 耐熱カップの内側にバターを塗り、2を入れる。
- 4 トースター(1200w)で最初の5分はアルミホイルをのせ、残り5分はアルミホイルを外して焼く。



③ 副菜「ひじきとモロヘイヤのあえもの」

〈材料〉(4人分)

ひじき	5~7g	ごま	大さじ2
モロヘイヤ	1/2束	砂糖	小さじ1
きゅうり	1/2本	黒酢	小さじ2
カニカマ	4本	しょう油	小さじ2
コーン	大さじ2		

- 1 ひじきは水で戻し、モロヘイヤは茹でて水を切り包丁で細かくたたく。
- 2 きゅうりは千切りにし、カニカマはさく。
- 3 ごまをすりおろし、Aと1.と2.とコーンを混ぜ合わせる。

④ 汁もの「さつまいもとお肉のみそ汁」

〈材料〉(4人分)

さつまいも	1/2本	煮干し	5~6匹
長ねぎ	1/2本	水	800ml
こんにゃく	20g	みそ	大さじ2
豚こま切れ肉	70g	酒かす	大さじ1

- 1 夜のうちから煮干しでだし汁をとっておく。
- 2 さつまいもと長ねぎは一口大に切り、こんにゃくは一口大にちぎる。さつまいもは水につけてあくをとる。
- 3 肉を炒めて、1.のだし汁と2.の野菜を入れて煮る。
- 4 食材がやわらかくなったら火を止め、みそと酒かすをいれる。

⑤ デザート「伊勢原産 梨」

〈材料〉(4人分)

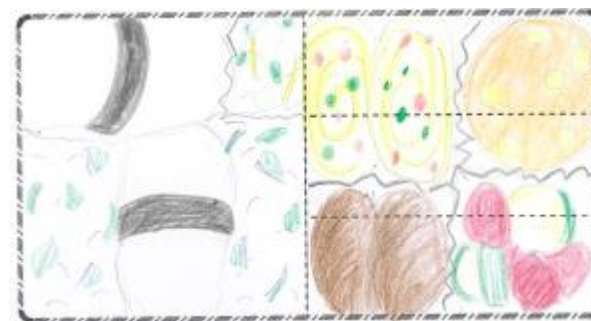
梨(伊勢原産)	2個
---------	----

- 1 食べやすい大きさに切る。

市長賞
(最優秀賞)

山王中 2年

「彩り豊かなヘルシー弁当」

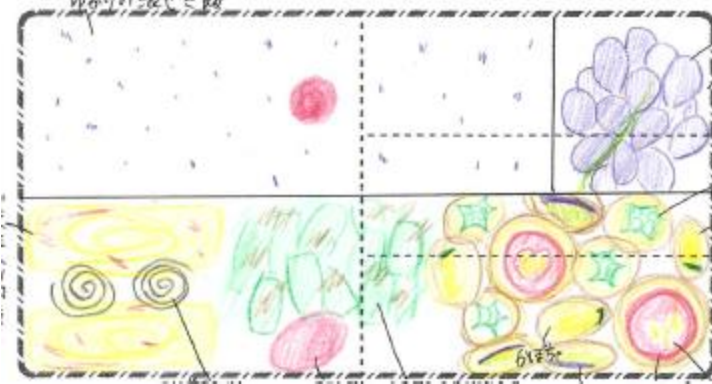


☆材料と分量☆(2)人分	☆作り方☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~																
<table border="1"> <tr><th>材 料</th><th>分量</th></tr> <tr><td>とりひき肉</td><td>100g</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>少々</td></tr> <tr><td>きざみしょうが</td><td>1/4片</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>まけ</td><td>小さじ1</td></tr> </table>	材 料	分量	とりひき肉	100g	ごま	少々	きざみしょうが	1/4片	しょうゆ	大さじ1	みりん	大さじ1	さとう	小さじ1	まけ	小さじ1	<p><主菜> <u>とりひき肉とごまのつくね</u></p> <p>① まず、しょうがを <u>きざみ</u> ごまと一緒にとりひき肉と混ぜ、<u>丸</u>をつくる。 <i>塩・しょうがを必ず入れる!</i></p> <p>② しょうゆ、みりん、さとうを混ぜ、<u>丸</u>をつくる。</p> <p>③ 形をつけたとりひき肉を焼いて、<u>最後</u>にたしをかけて味をつける。 <i>丸を入れると揚げやすくなるので、丸をつける</i></p>
材 料	分量																
とりひき肉	100g																
ごま	少々																
きざみしょうが	1/4片																
しょうゆ	大さじ1																
みりん	大さじ1																
さとう	小さじ1																
まけ	小さじ1																
<table border="1"> <tr><td>卵</td><td>2個</td></tr> <tr><td>紅しょうが</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>青のり</td><td>小さじ2</td></tr> </table>	卵	2個	紅しょうが	大さじ1	青のり	小さじ2	<p><副菜①> <u>お女子み 焼き玉風 たまご焼き</u></p> <p>① 紅しょうがを <u>きざみ</u> 青のりと一緒に卵に入れて焼く。 ② ままなかで焼く <i>焼きすぎると見た目が悪くなるので、7割くらいで焼く</i></p>										
卵	2個																
紅しょうが	大さじ1																
青のり	小さじ2																
<table border="1"> <tr><td>ズッキーニ</td><td>1/2個</td></tr> <tr><td>パプリカ</td><td>1/2個</td></tr> <tr><td>粉チーズ</td><td>お好み</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2つまみ</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>2つまみ</td></tr> </table>	ズッキーニ	1/2個	パプリカ	1/2個	粉チーズ	お好み	塩	2つまみ	こしょう	2つまみ	<p><副菜②> <u>ズッキーニとパプリカの粉チーズやき</u></p> <p>① まずズッキーニは <u>いちょう切り</u>、パプリカは、<u>細の目切り</u>をし、ラップをしてレンジで加熱(40秒くらい)</p> <p>② その上に塩、こしょうをかける</p> <p>③ カップの上に盛りつけ、粉チーズを振り、オーブントースターで2分ほど焼く。</p>						
ズッキーニ	1/2個																
パプリカ	1/2個																
粉チーズ	お好み																
塩	2つまみ																
こしょう	2つまみ																
<table border="1"> <tr><td>カボチャ</td><td>5cm角 3~4枚</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>塩・こしょう</td><td>1つまみ</td></tr> </table>	カボチャ	5cm角 3~4枚	コーン	大さじ1	塩・こしょう	1つまみ	<p><その他> <u>カボチャのサラダボール 大根としょうがの浅漬け</u></p> <p>① カボチャは5cm角に切り、レンジで火をとおす。 ② 火がとあつた、皮はまき、フォークでつぶす。そこにコーンを入れる。 ③ ボールなので、ラップで丸めて、すしレタのツボを立たせる。 <i>かしの味にはちみつを入れる</i></p>										
カボチャ	5cm角 3~4枚																
コーン	大さじ1																
塩・こしょう	1つまみ																
<table border="1"> <tr><td>大根(根・葉)</td><td>2cm</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>1/4片</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> </table>	大根(根・葉)	2cm	しょうが	1/4片	塩	少々	<p>① 大根の根はうすく、<u>いちょう切り</u>をし、葉は <u>細かめ</u>に切る。 しょうがは <u>細切り</u>にする ② ジップロックに大根、しょうが、塩を入れて混ぜる</p>										
大根(根・葉)	2cm																
しょうが	1/4片																
塩	少々																

「まきまき夏野菜弁当」

クルリン賞
(優秀賞)

伊勢原中学校
2年
チーム名
「#くら。」



☆材料と分量☆ (4)人分		☆ 作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
材料	分量	
神奈川県ポーク	360g	<主菜> 夏野菜の肉巻き 1. 豚肉を広げ、野菜を巻く。 2. 軽く小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。しょうがをすて入れる。 3. まつわ色になったら裏返し、赤い部分からなくなるまで焼く。 4. うたをひいて、数分置く。 5. 焼き肉のたれを回し入れ、全体にからめる。 6. 火を止め、少し蒸らしてから半分に切る。
伊勢原産なす	2本 (240g)	
伊勢原産オクラ	8本 (48g)	
伊勢原産ミニトマト(アコ)	10個 (170g)	
伊勢原産かぼちゃ	1/2個 (80g)	
小麦粉	適量	
焼肉のたれ	大さじ4	
塩こしょう、しょうが、油	少々	
伊勢原産ピーマン	3個 (90g)	<副菜①> ヒーマンのおもあえ 1. フライパンに油をひく。 2. 切ったピーマンをフライパンに入れ、しんなりしたらめんつゆを回し入れる。 3. 全体に味がついたら火を止め、かつお節をふりかけ。
めんつゆ	大さじ1	
かつお節	5g	
油	少々	
スライスチーズ	2枚	<副菜②> のり巻きチーズ 1. のり(枚)の上にスライスチーズ2枚をかきねて、巻く。 2. 必要な大きさに切る。
のり	1枚	
卵	2個	<その他> かにかま入り卵焼き 1. ボウルに卵を割り入れ、白だしを加えて混ぜる。 2. 混ぜた後、裂いたかにかまを入れて和える。 3. 釜に卵焼き器を入れ、油をひき、お湯を少し入れ、お湯が沸いたら、お湯を流して蒸らす。 4. 蒸らしたら、お湯を流して再度巻く。
かにかま	2本	
白だし	大さじ1	
伊勢原産しょうが	1房	
伊勢原産ミニトマト(アコ)	4個 (68g)	ミニトマト 1. 洗ってヘタを取る。

高校生の部 「ロールレタスどうすい」

クルリン賞
(優秀賞)

伊勢原高校 1年

① 主食「ロールレタスどうすい」

〈材料〉(4人分)

レタス	4~8枚	しめじ	1株
ごはん	250g	えのき	1株
ハム	4枚	にんじん	1/4本
サラダ油	大さじ1	ヤングコーン	4本
玉ねぎ	小1個	トマト	小1個
しめじ	1株	水	4カップ
えのき	1株	固形スープ	2個
にんじん	1/4本	塩	少々
		こしょう	少々

- レタスをさっと湯通ししてしんなりとさせておく。
- ハムは細切りにしてご飯に混ぜ合わせる。
- レタスにご飯をすこしずつのせて包み、つまようじでとめる。
- 鍋にサラダ油を熱し、くし形に切った玉ねぎ、小房に分けたきのこを炒め、3.、水、固形スープを加える。
4. に星形にくり抜いたにんじん、ヤングコーンを加え、10分煮る。
- 塩、こしょうで味を整え、火を止める直前にくし形に切ったトマトを加え、さっと煮る。

②主菜「じゃがいもとチーズのスクランブルエッグ」

〈材料〉(4人分)

じゃがいも	1個	塩	少々
プロセスチーズ	20g	こしょう	少々
卵	1個	サラダ油	小さじ1
牛乳	大さじ1		

- じゃがいもとプロセスチーズはさいの目切りにし、じゃがいもはレンジでやわらかくしておく。
- ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを加え、さらに1. を加え混ぜ合わせる。
- フライパンに油をひき2. を流し、大きくかき混ぜ、スクランブルエッグのように仕上げる。



③副菜「ちくわときゅうりのおかかあえ」

〈材料〉(4人分)

ちくわ	1本
きゅうり	1本
乾燥わかめ	小さじ2
かつお節	5g
ぼん酢しょうゆ	大さじ1

- ちくわときゅうりは小口切りにし、きゅうりは塩をふってしばらく置き、水気を切る。わかめは水で戻しておく。
- かつお節を飾り用に少しとり分け、1. とかつお節、ボン酢しょうゆをあえる。
- 器に盛り付け、かつお節をふりかける。

④デザート「豆乳プリン」

〈材料〉(4人分)

豆乳	300cc
ゼラチン	5g
水	大さじ2
黒みつ	適量

- ゼラチンを大さじ2の水にふやかす。
- ゼラチンをレンジで溶かし、豆乳を加えてよく混ぜ、器に流して冷やし固める。
- 黒蜜をかける。

「朝から栄養満点!! さっぱりメニュー」

市長賞
(最優秀賞)

伊勢原高校 1年

① 主食+主菜 「鶏肉の梅しご飯」

- 〈材料〉(4人分)
- 鶏肉 1枚
 - 米 2合
 - A
 - 梅干し 4個
 - だしの素 小さじ2
 - めんつゆ 大さじ3
 - 昆布茶 小さじ1
 - しょうが 適量
 - 大葉 1束
 - きざみのり 適量

- 1 鶏肉を一口大に切る。しょうがは刻んでおく。
- 2 研いだ米に①とAを入れ、水を2合の線まで合わせて炊く。
- 3 器に盛り、大葉と刻みのりを散らす。

② 副菜 「さっぱり中華キムチナムル」

- 〈材料〉(4人分)
- にら 1束
 - にんじん 1/3本
 - もやし 1袋
 - A
 - キムチ 100g
 - ごま 少々
 - 昆布茶 小さじ1/2
 - しょう油 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1/2

- 1 にら、にんじんは5cmの長さに細く切っておく。
- 2 沸騰したお湯に、にら、にんじん、もやしを入れ2~3分茹で、水気を切っておく。
- 3 ボウルにAをいれ、混ぜ合わせておく。
- 4 ③のボウルに茹でた野菜を入れてあえる。



③ 汁もの「なすと豆腐のみそ汁」

- 〈材料〉(4人分)
- なす 大2本
 - 豆腐 1/2丁
 - みそ 約30g
 - だしの素 小さじ1
 - 水 4カップ

- 1 なすは半月切り、豆腐は1cm角に切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、なす、豆腐を入れる。なすに火が通ったら火を止める。
- 3 みそ、だしの素を溶かし入れる。

④ デザート「フルーツサラダ」

- 〈材料〉(4人分)
- フルーツ缶 1缶
 - ヨーグルト 400g

- 1 フルーツ缶のシロップをきる。
- 2 ボウルに①とヨーグルトを混ぜ合わせる。



伊勢原市公式イメージキャラクター クルリン

「食欲そとる彩り弁当」

彩り賞

成瀬中学校
3年
チーム名
「チーム成瀬」



★材料と分量★(4人分)	☆作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~														
<table border="1"> <tr><td>鶏もも肉</td><td>600g</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>各小1</td></tr> <tr><td>塩・ごま油</td><td>各小1</td></tr> <tr><td>おろし生姜</td><td>各小1</td></tr> <tr><td>しょう油</td><td>各小1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大2</td></tr> <tr><td>片栗粉・揚げ油</td><td>適量</td></tr> </table>	鶏もも肉	600g	おろしにんにく	各小1	塩・ごま油	各小1	おろし生姜	各小1	しょう油	各小1	酒	大2	片栗粉・揚げ油	適量	<p>☆主菜☆ <u>りんぱくちんぽん! スタミナからあげ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鶏もも肉を一口大に切る。 ② 混ぜ合わせた調味料に漬け込み時間をおく。 ③ 片栗粉をまぶす。 ④ 180°に熱した油に入れ、2分程経ったら、一度取り出し3分余熱が火を通す。再び1分程揚げる。 <p>Point!! 2度揚げることで、「サク」とした食感になる。</p>
鶏もも肉	600g														
おろしにんにく	各小1														
塩・ごま油	各小1														
おろし生姜	各小1														
しょう油	各小1														
酒	大2														
片栗粉・揚げ油	適量														
<table border="1"> <tr><td>伊勢原産オクラ</td><td>8本</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>5g</td></tr> <tr><td>しょう油</td><td>小1</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>小1</td></tr> </table>	伊勢原産オクラ	8本	かつお節	5g	しょう油	小1	ごま油	小1	<p>☆副菜①☆ <u>伊勢原産 オクラのかつお節炒め</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ① オクラに塩をかけることで、うぶ毛をとる。 ② がくを取り、輪切りにする。 ③ ごま油を熱し、オクラを炒める。 ④ かつお節・しょう油を加え、さらに炒める。 <p>Point!! うぶ毛をとることで、口当たりが良くなる。</p>						
伊勢原産オクラ	8本														
かつお節	5g														
しょう油	小1														
ごま油	小1														
<table border="1"> <tr><td>伊勢原産スッキーニ</td><td>1本</td></tr> <tr><td>スライスチーズ</td><td>1枚</td></tr> <tr><td>オリーブオイル</td><td>小1</td></tr> <tr><td>塩・しょう油</td><td>少々</td></tr> </table>	伊勢原産スッキーニ	1本	スライスチーズ	1枚	オリーブオイル	小1	塩・しょう油	少々	<p>☆副菜②☆ <u>伊勢原産 スッキーニのチーズ焼き</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 1cm幅に輪切りにする。 ② オリーブオイル、スライスチーズをのせ、塩・しょう油をかける。オーブンで5分程焼く。 <p>Point!! オリーブオイルをかけることで、風味豊かになる。</p>						
伊勢原産スッキーニ	1本														
スライスチーズ	1枚														
オリーブオイル	小1														
塩・しょう油	少々														
<table border="1"> <tr><td>伊勢原産卵(特産卵)</td><td>3個</td></tr> <tr><td>白だし</td><td>小2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>小2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>小2</td></tr> <tr><td>オリーブオイル</td><td>少々</td></tr> </table>	伊勢原産卵(特産卵)	3個	白だし	小2	みりん	小2	砂糖	小2	オリーブオイル	少々	<p>☆その他☆ <u>お弁当の定番! だし巻き玉子</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 卵3個と調味料を混ぜ合わせる。 ② オリーブオイルを熱し、卵を4~5回に分けて入れ、焼きたてから巻いていく。 <p>Point!! 巻いていくとき、1回ずつ油を引くことで、きれいに仕上がる。</p>				
伊勢原産卵(特産卵)	3個														
白だし	小2														
みりん	小2														
砂糖	小2														
オリーブオイル	少々														

「身近にある夏野菜を使った彩り豊かでヘルシーなお弁当」

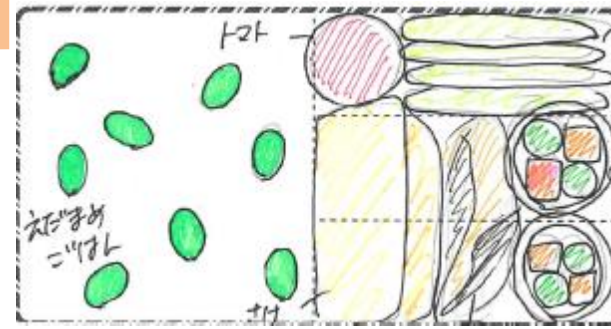
エンジョイ
クッキング賞



伊勢原中学校
2年
チーム名
「Mio's kitchen」

「伊勢原産野菜たっぷり弁当」

チーム
ワーク賞



中沢中学校
2年
チーム名
「Team
NAKAZAWA」

☆材料と分量☆(4)人分		☆作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
材料	分量	
豚バラ肉	300g	<主菜> 豚肉とズッキーニの炒め物 1、ズッキーニは洗い、数か所皮をむく。輪切りにする。 2、パプリカも洗い、細切りにする。 3、豚肉を一口大に切り、マヨネーズで炒める。 4、肉に火が通ったら、ズッキーニとパプリカを入れ炒める。 5、仕上げにしょうゆを入れる。
ズッキーニ	2本	
マヨネーズ	大さじ3	
しょうゆ	小さじ2	
パプリカ	1/2個	
じゃがいも	2個	<副菜①> じゃがいものピザ風 1、じゃがいもは皮をむき5mmくらいの厚さの輪切りにする。やわらかくなるまでゆでる。 2、ゆでたじゃがいもに塩・こしょうをして、オリーブオイルをひいたグラタン皿にのせる。 3、バジルの葉を散らし、ケチャップをかけ、チーズをのせて焼く。
塩、こしょう	適量	
スライスチーズ	2枚	
ケチャップ	適量	
バジル	3枚	
ピーマン	4個	<副菜②> ピーマンのくるみ和え 1、ピーマンは洗ってへたを取り細切りにする。 2、耐熱皿にピーマンとくだいたくるみを乗せ、しょうゆとごま油をかける。 3、電子レンジで加熱する。
くるみ	40g	
ごま油	適量	
しょうゆ	小さじ1	
ミニトマト	8個	<その他> ミニトマトとキャベツ 1、ミニトマトとキャベツを洗い、キャベツはせん切りにする。
キャベツ	適量	

☆材料と分量☆(2)人分		☆作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
材料	分量	
さけ(切身)	1切れ	<主菜> さけのムニエル 1、フライパンにバターを溶かす。(こげやすいので弱火で) 2、さけはキッチンペーパーで水気をとり、塩こしょうをしておく。 3、さけに小麦粉をまぶし、フライパンで焼く
小麦粉	9g弱	
塩こしょう	小ワ	
バター	8g弱	
ベーコン	3枚	<副菜①> 野菜のベーコン巻き 1、アスパラとにんじんを5cmの長さにして塩ゆでする。 2、ベーコンにアスパラとにんじんを交互に重ねる。 3、ベーコンで巻く。(巻き終わりを下にして焼く)
アスパラ	4本	
にんじん	1/2本	
きくらげ	2枚	<副菜②> きくらげと卵のソテー 1、きくらげを細切りにする。 2、きくらげをサラダ油でいためる。 3、卵と調味量をあわせていためる。
卵	2個	
中華味のモト	小ワ	
サラダ油	小ワ	
じゃがいも	2個	<その他> じゃがいものソテー 1、じゃがいもをうす切りにする。 2、じゃがいもを水にさらして電子レンジに1分30秒いれる。 3、チーズをかけて焼く。(焼き色がかわくまで)
パルメザンチーズ	9g弱	
オリーブオイル	小ワ	
塩こしょう	小ワ	