山折り ▶

～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

2021 年3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

～全メニュー栄養成分表あり～

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

管理栄養士監修
児童・生徒の皆さんが作ったレシピのエネルギーや塩分などのバランスを整えるために分量等を調節しました。

小学生の部
市長賞
（最優秀賞）
桜台小学校
６年

「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。

エネルギー	１８１キロカロリー
たんぱく質	１２.２グラム
脂質	６.１グラム
カルシウム	１４０ミリグラム
鉄	２.４ミリグラム
食物繊維	４.７グラム
食塩相当量	１.７グラム

〈材料〉（４人分）

木綿豆腐	１丁
山芋	１００ｇ
ﾉﾝｵｲﾙﾂﾅ缶	１缶(７０ｇ)
めかぶ	１ﾊﾟｯｸ(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
えのき茸	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。

小学生の部
ＪＡ湘南組合長賞
（優秀賞）
成瀬小学校
５年

「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。

エネルギー	１４９キロカロリー
たんぱく質	５.７グラム
脂質	５.０グラム
カルシウム	６６ミリグラム
鉄	０.４ミリグラム
食物繊維	１.７グラム
食塩相当量	０.７グラム

〈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

「スペイン風オムレツ　コンソメオニオンスープ」

エネルギー	７２７キロカロリー
たんぱく質	２８.７グラム
脂質	２５.３グラム
カルシウム	１１５ミリグラム
鉄	２.９ミリグラム
食物繊維	１１.９グラム
食塩相当量	３.３グラム

① 主食「食パン」

〈材料〉（４人分）
食パン６枚切り　８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
こしょう	少々	塩・こしょう	少々
じゃがいも	２個	バター	大さじ１
玉ねぎ	１/２個	オリーブ油	大さじ１
ピーマン	１個	ケチャップ	大さじ１と１/３

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、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。

④汁もの　「スープ」

〈材料〉（４人分）

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

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」

エネルギー	８５８キロカロリー
たんぱく質	４３.５グラム
脂質	３３.３グラム
カルシウム	２８５ミリグラム
鉄	5.3ミリグラム
食物繊維	１４.２グラム
食塩相当量	3.0グラム

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1/2
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、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰを付け合せる。

1. 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。
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。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。
3. 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	

1. 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〉（４人分）

木綿豆腐（小）	１丁	ごま油	大さじ1/2
鶏むね肉	１枚	だし	カップ3
油揚げ	１枚	しょうゆ	小さじ2
ごぼう	２/５本	塩	小さじ1/3
人参	１/２本	小ねぎ	２～３本
じゃがいも	２個	こんにゃく	１００ｇ

1. 豆腐は手でほぐし、油揚げは細切りにする。
2. 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、ほぐした豆腐を炒める。
4. ３にだしを注ぎ、油揚げを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。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。

小学生の部

元気めざめ賞

石田小学校
５年

「朝のお日さまスープ」

☆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たてました。

エネルギー	３５６キロカロリー
たんぱく質	１８.０グラム
脂質	２１.８グラム
カルシウム	１３０ミリグラム
鉄	2.7ミリグラム
食物繊維	8.0グラム
食塩相当量	3.5グラム

〈材料〉（４人分）

じゃがいも	中２個		卵	４個
キャベツ	１/６個		絹ごし豆腐	１丁
人参	１/２本	A	しょうゆ	大さじ２
オクラ	５本	A	鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素	大さじ1
玉ねぎ	１個	A	ごま油	小さじ1/2
ウインナー	８本	A	塩・こしょう	少々
水	７００ｍｌ			
油	小さじ１			

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。
2. 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。
3. 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。
4. ３を２の鍋に入れてＡで味をつける。
5. １のオクラを鍋に入れ塩、こしょうをする。
6. 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。
7. 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

エネルギー	５１９キロカロリー
たんぱく質	２０.３グラム
脂質	２５.５グラム
カルシウム	１７０ミリグラム
鉄	2.4ミリグラム
食物繊維	2.3グラム
食塩相当量	1.5グラム

☆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	小さじ1
有塩バター	小さじ1
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
ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	８０ｇ
卵(ﾎﾟｰﾁﾄﾞｴｯｸﾞ用)	４個
塩こしょう	小さじ1

〈ディップ〉
1. 豆腐は水気をとり、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〉
1. 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。
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. ミニトマトを添える。

中学生の部
市長賞
（最優秀賞）
成瀬中学校
２年

「伊勢原育ちの野菜を楽しめる美味しいお弁当」

エネルギー	７３２キロカロリー
たんぱく質	１９.４グラム
脂質	３０.３グラム
カルシウム	８９ミリグラム
鉄	2.3ミリグラム
食物繊維	6.4グラム
食塩相当量	3.1グラム

① 「梅干しとあぶら味噌のごはん」

〈材料〉（３人分）
ご飯　茶碗３杯分
梅干し　３個
あぶら味噌　大さじ１

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〉（３人分）
豚ばら肉　１～３枚
玉ねぎ　1/2個
片栗粉　大さじ1/2
ごま油　大さじ1/2
ごま　小さじ1/2
A
酒　大さじ1/2
みりん　大さじ1/2
しょうゆ　大さじ1/2
砂糖　小さじ1/2

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。
・脂肪が気になる方は、豚赤身肉もおすすめです。

③ 「にんじんと大根のきんぴら」

〈材料〉（３人分）
人参　1/8本
大根　1/8本
油　大さじ1/2
しょうゆ　大さじ1/2
砂糖　小さじ1/2
ごま　小さじ1/2

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る。

④ 「伊勢原産の焼き野菜」

〈材料〉（３人分）
かぼちゃ（薄切り）３切
れんこん（薄切り）３切
油　小さじ1
オクラ　３個
大葉　３枚

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〉（３人分）
卵　３個
砂糖　大さじ2
油　小さじ1

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〉（３人分）
ミニトマト　３個
ブロッコリー　３房

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。

高校生の部
ＪＡ湘南組合長賞
（優秀賞）
伊勢原高校
２年

「夏野菜で栄養いっぱい！お腹いっぱい！モーニングプレート」

エネルギー	６６５キロカロリー
たんぱく質	２５.６グラム
脂質	１７.９グラム
カルシウム	２６３ミリグラム
鉄	4.1ミリグラム
食物繊維	１２.３グラム
食塩相当量	2.9グラム

① 主食 「パセリとコーンのおにぎり」

〈材料〉（４人分）
コーン　適量
パセリ　少量
ごはん　４００ｇ
ぽん酢しょうゆ　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、ぽ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
ご飯　４００ｇ
梅干し　２つ
めんつゆ　小さじ1
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　４個
かぼちゃ　６５ｇ
油　小さじ1
チーズ　大さじ1
かつおだし　小さじ1/2
牛乳　小さじ1
水溶き片栗粉　小さじ1

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　小さじ1
白ごま　小さじ1

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　２８０ｇ
ツナ（油漬）　２缶
めんつゆ　小さじ2
レモン汁　小さじ1
かつお節　小１パック

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）
なす　２個
大根　1/3本
みそ　大さじ1と1/3
顆粒だし　小さじ1
青ねぎ　少量
水　６００ｍｌ

1. なすは半月切りにし、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. なす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。和と洋で混ざりすぎてしまわないよう、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」

☆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！！

エネルギー	７８８キロカロリー
たんぱく質	２８.２グラム
脂質	２８.０グラム
カルシウム	２７３ミリグラム
鉄	４.５ミリグラム
食物繊維	１０.６グラム
食塩相当量	２.８グラム

① 主食「彩りごはん」

〈材料〉（４人分）

ご飯	８００ｇ	梅ちりめん	２５ｇ
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	４個	冷凍ポテト	１００ｇ
A 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
A 鶏がらスープの素	大さじ１	ベーコン	７０ｇ
		ミニトマト	８個
		ケチャップ	大さじ１と１/３

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	A ごま油	大さじ１
大根	１０ｃｍ	A 鶏がらスープの素	大さじ１
		A 塩昆布	少々
		ごま	少々

1. きゅうりは塩ずり（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。

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」

エネルギー	７６８キロカロリー
たんぱく質	３５.１グラム
脂質	３０.０グラム
カルシウム	１７６ミリグラム
鉄	３.５ミリグラム
食物繊維	６.４グラム
食塩相当量	２.９グラム

① 「ご飯」

〈材料〉（４人分）

ご飯	７２０ｇ	のり	１枚
黒ごま	大さじ１と１/３	チーズ	１/２枚

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〉（４人分）

鶏もも肉	２４０ｇ	ごま油	小さじ１
しょうゆ	小さじ２	片栗粉	適量
酒	小さじ２	揚げ油	適量
おろしにんにく	小さじ１		
おろししょうが	小さじ１		
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「たまごやき」

〈材料〉（４人分）

卵	３個	砂糖	小さじ２
酒	小さじ２	こしょう	少々
白だし	小さじ２	油	小さじ１

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。

④「ブロッコリーとマヨネーズのおかか和え」

〈材料〉（４人分）

ブロッコリー	８０ｇ	しょうゆ	小さじ１
マヨネーズ	大さじ１/２	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〉（４人分）

	アスパラガス	８本
A	おろししょうが	小さじ２
A	白だし	大さじ１と１/３

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〉（４人分）

ちくわ	４本	枝豆	約５０ｇ
ハム	２枚	ウインナー	２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〉（４人分）

ミニトマト	４個	フリルレタス	２～３枚
スライスチーズ	２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。

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」

エネルギー	７９６キロカロリー
たんぱく質	３５.９グラム
脂質	２７.９グラム
カルシウム	１７９ミリグラム
鉄	3.1ミリグラム
食物繊維	8.3グラム
食塩相当量	3.2グラム

① 「梅ご飯」

〈材料〉（１人分）
ご飯　２００ｇ
梅　１個
ごま　小さじ1/2

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〉（1 人分）
豚肉　８０ｇ
なす　１本
大葉　２枚
油　小さじ1

A
- みそ　大さじ1/3
- みりん　大さじ1/3
- 酒　大さじ1/3
- しょうゆ　小さじ1/3

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〉（1 人分）
オクラ　４本
しょうが　５ｇ

A
- 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〉（1 人分）
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

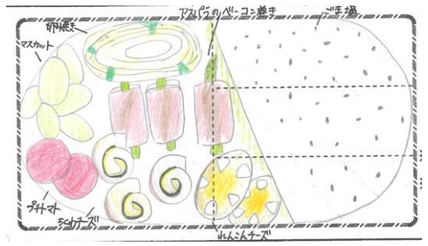
1. パプリカとピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取る。（５で卵液があふれ出さないように丁寧に取る。）
2. ソーセージを輪切りにする。
3. ボウルに２と卵を入れ混ぜる。
4. アルミホイルで土台を作り、１をのせる。
5. ４に３を入れ、チーズをのせて１０分程卵液が固まるまでオーブントースターなどで焼く。

中学生の部

おいしさあふれるで賞

山王中学校
２年

「いつも作ってくれている母へ恩返し弁当」



エネルギー	６６３キロカロリー
たんぱく質	２２.９グラム
脂質	２１.５グラム
カルシウム	１５３ミリグラム
鉄	2.4ミリグラム
食物繊維	5.1グラム
食塩相当量	2.7グラム

① 「ご飯」

〈材料〉（４人分）
ご飯　８００ｇ
ごま塩　小さじ2

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〉（４人分）
アスパラガス　８本
ベーコン　６枚
しょうゆ　小さじ1

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〉（４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
ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ　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と焼く。
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〉（４人分）
ちくわ　４本
スライスチーズ　４枚
のり　1/2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〉（４人分）
ピーマン　１個
パセリ　少々
卵　４個
だし　大さじ2
油　小さじ2

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」「プチトマト」「マスカット」

〈材料〉（４人分）
フリルレタス　２枚
ミニトマト　８個
マスカット　１２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。