

～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。



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



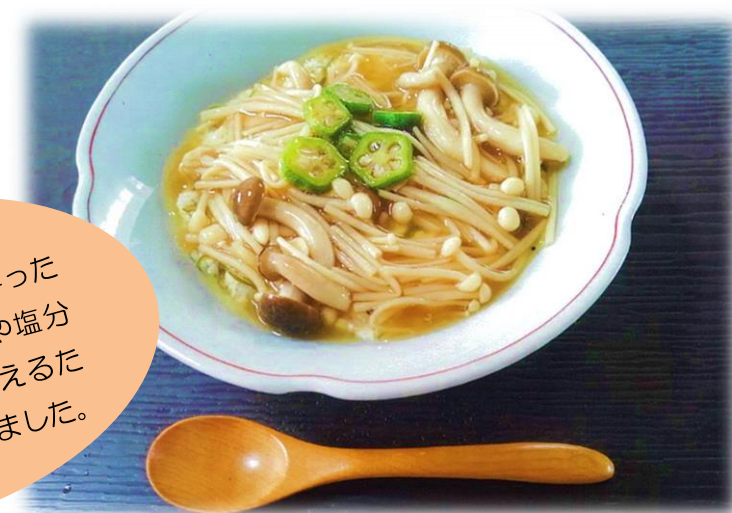
入賞作品 レシピ集

～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。





「ふんわり豆腐のきのこあんかけ～まごわやさしいネ～」

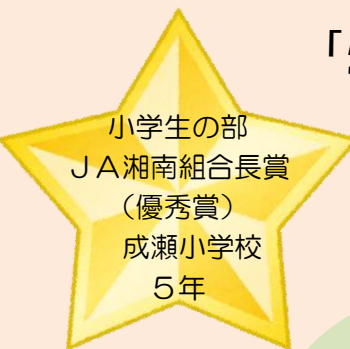


☆受賞者コメント☆
 ま(豆腐)、ご(すりごま)、わ(めかぶ)、や(オクラ、長ねぎ)、さ(ツナ)、し(しめじ、えのき茸)、い(山芋)、ネ(ネバネバ～)、食材を使って簡単でおいしい朝ごはんメニューです。

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 | 〈あん〉 | |
| 山芋 | 100g | しめじ | 100g |
| ツナ缶 | 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 |

- 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。
 - 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。
 - 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〉
- 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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」

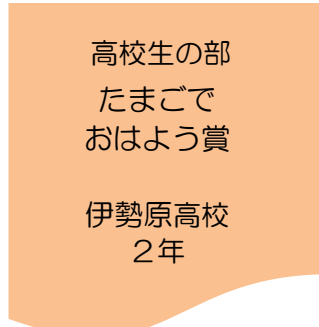


☆受賞者コメント☆
 きくらげはビタミンDを多くふくんでいます。そのため、免疫力を高めたり骨を丈夫にしてくれます。

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 | 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 |

- 生きくらげを熱湯で30秒ほど湯通しする。
- 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。
- 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。
- 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。



「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

- 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 |

- じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ハムを1cm角に切る。
- 卵を溶き牛乳を混ぜ、こしょうで味をつける。
- 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。
- 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。
- 切り分けて、好みに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 |

- 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 |

- 玉ねぎを薄切り、ハムは短冊切りにする。
- 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。
- 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



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

「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、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〉(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

- 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、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くてました。

〈材料〉(4人分)

じゃがいも	中2個	卵	4個
キャベツ	1/6個	絹ごし豆腐	1丁
人参	1/2本	しょうゆ	大さじ2
オクラ	5本	鶏がらスープの素	大さじ1
玉ねぎ	1個	ごま油	小さじ1/2
ウインナー	8本	塩・こしょう	少々
水	700ml		
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塩、こしょうをする。
- 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。

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

「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
クリームチーズ	80g
卵(ポーチドエッグ用)	4個
塩こしょう	小さじ1

〈ディップ〉

- 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。
- 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」

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
 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 しょうゆ 大さじ1/2
 大根 1/8本 砂糖 小さじ1/2
 油 大さじ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枚 オクラ 3個
 れんこん(薄切り) 3枚 大葉 3枚
 油 小さじ1

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 油 小さじ1
 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〉
 溶き卵に水溶性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。



「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」

① 主食「パセリとコーンのおにぎり」

〈材料〉(4人分) ごはん 400g
 コーン 適量 ぼん酢しょうゆ 適量
 パセリ 少量 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) 梅干し 2つ
 乾燥わかめ 5g めんつゆ 小さじ1
 ご飯 400g 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 チーズ 大さじ1
 かぼちゃ 65g かつおだし 小さじ1/2
 油 小さじ1 牛乳 小さじ1
 水溶性片栗粉 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、ボウルにときほくしておく。
3. 2の卵液にかぼちゃとチーズ、かつおだし、牛乳、水溶性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 ごま油 小さじ1
 キムチ 30g 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。

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



⑤ 副菜「ほうれん草とツナのお浸し」

〈材料〉(4人分) めんつゆ 小さじ2
 冷凍ほうれん草 280g レモン汁 小さじ1
 ツナ(油漬) 2缶 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 顆粒だし 小さじ1
 大根 1/3本 青ねぎ 少量
 みそ 大さじ1と1/3 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



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

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		

- 豆腐を器に盛っておく。
- 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)

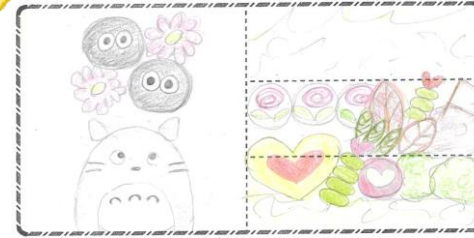
きゅうり	2本	A	ごま油	大さじ1
大根	10cm		鶏がらスープの素	大さじ1
			塩昆布	少々
			ごま	少々

- 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。
- 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 「ごはん」

〈材料〉(4人分)

ごはん	720g	のり	1枚
黒ごま	大さじ1と1/3	チーズ	1/2枚

- ごま塩をすり鉢ですり、ごはん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		

- 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。
- 片栗粉をまぶす。
- 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〉(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

- ボウルに卵3個を割り入れる。
- 調味料を入れてよくかき混ぜる。
- 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〉(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

- 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。
- 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
白だし	大さじ1と1/3

- アスパラガスを茹でたら、冷水につける。
- 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

- ちくわを3等分に切り、ハムは4等分に切る。
- 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。
- 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		

- 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。

☆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!!

① 主食「彩りごはん」

〈材料〉(4人分)

ごはん	800g	梅ちりめん	25g
枝豆(むぎ)	80g	刻みのり	少々

- ごはんを梅ちりめんと枝豆を混ぜる。
- 1に刻みのりをかける。

② 主菜「野菜たっぷりレンコンオムレツ」

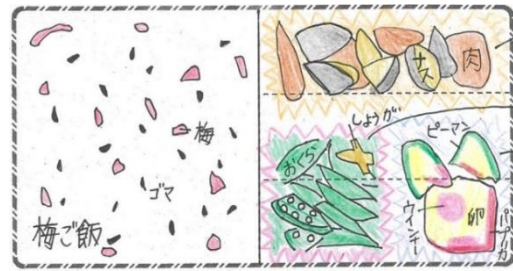
〈材料〉(4人分)

卵	4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	70g
		ミニトマト	8個
		ケチャップ	大さじ1と1/3

- 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。
- 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。
- 2に卵、A、半分に切ったミニトマトを入れ、よく混ぜる。
- 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。

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
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
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。

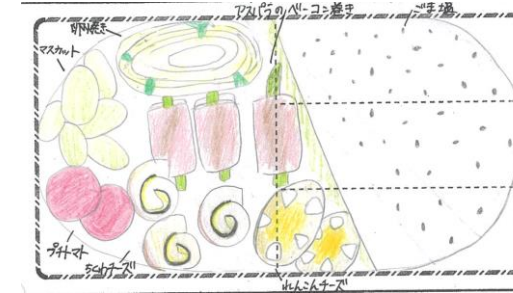
④ 「パプリカとピーマンのオムレツ」

〈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〉(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」「フキトマト」「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。