

～食で育み未来につなげるいのちときずな～



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・中学校の給食」、「簡単料理レシピ」、「食育掲示板」、「食育ツール」、「事業の紹介」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、「健康・福祉」内の「食育」へアクセスしてください。

令和5年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集

2023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 0463-94-4616(直通)

FAX 0463-93-8389

令和5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「栄養バランスを考えたお弁当」
・・・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。





「丸ごとトマトの具だくさんスープ」



〈材料〉（4人分）

中玉トマト	4個
ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	小1個
オクラ	2本
にんじん	1/4個
とうもろこし	少量
ベーコン	30g

1. トマトはヘタ部分をくり抜き、切り込みを入れる。
2. 野菜、ベーコンは大きさをなるべくそろえて切る。
3. 耐熱ポウルに、Aを入れて混ぜておく。
4. トマトのヘタ側を下にして並べ、その周りに2を入れる。
5. ふんわりラップをして、電子レンジで10分位加熱して完成！

A

顆粒コンソメ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1と1/2
おろしにんにく	小さじ1/2

☆受賞者コメント☆
伊勢原産の野菜には、おばあちゃんが畑で作ってくれた野菜を使いました。電子レンジ料理なので、火を使わず簡単に作れます。



「梅干し入りさっぱりポトフ」



☆受賞者コメント☆
三世代で続いているポトフです。夏の食欲のないときでも、さっぱりとおいしく食べられます。季節ごとに野菜をかえると1年中おいしく食べられます。ベーコンのかわりに、ウインナーや肉だんごにしてもおいしいです。

〈材料〉（4人分）

じゃがいも	2個
ベーコン	120g
にんじん	1本
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1個
にんにく	1かけ（つぶす）
梅干し	4個
水	900ml
固形コンソメ	2個

1. じゃがいもは大きめの一口大に切り、10分ほど水にさらす。
2. ベーコンは一口大、にんじんは乱切り、キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切りにする。
3. 耐熱容器に、分量の水のうち水100mlと、じゃがいも、にんじんを入れ、ラップをして600wで4分加熱する。
4. 玉ねぎもレンジで2分加熱する。（時短のため）
5. 厚手のなべに残りの水800mlと、3、4をゆで汁ごと入れて火にかける。
6. ふっとうしたらあくを取り、ベーコン・キャベツ・つぶしたにんにく・コンソメを入れ、ふたをして10分ほど弱火で煮込む。
7. 具材がやわらかくなったら梅干しを入れて3分ほど煮る。（梅干しはお好みでつぶしながら食べる。）

高校生の部

苦手野菜
食べちゃうで賞

伊志田高校
2年

「栄養満点 スタミナ弁当」



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



※湯せん調理に使う
ポリ袋は、食品用の
高密度ポリエチレン
袋を使用しています。

① 主食「オムおにぎり」

〈材料〉（2人分）

ご飯	300g	A	卵	2個
ケチャップ	適量		牛乳	大さじ1
ハーブソルト	少々		砂糖	小さじ2弱
ハム	2枚		バター	10g
スライスチーズ	2枚			

1. ご飯にケチャップとハーブソルトを混ぜる。
2. ボウルにAを入れ混ぜる。フライパンにバターを溶かし、8割火が通るまで焼く。
3. 焼いた2の1/4の部分に、2度折ったハムとチーズ、1をのせ、卵もクレープのように2度折って、扇型にする。

② 主菜「オクラの肉巻き」

〈材料〉（2人分）

豚肉	8枚	A	砂糖	小さじ1
（しゃぶしゃぶ用）			みりん	小さじ1
オクラ	8本		酒	小さじ1
塩・こしょう	少々		しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ1		ごま	適量
サラダ油	大さじ1			

1. Aの調味料を合わせておく。
2. オクラに塩（分量外）をまぶし軽くなでヒゲを取る。塩をつけたまま沸騰したお湯で2～3分ゆで、冷水にとり水気を取る。（ゆですぎない）
3. 塩、こしょうをふった豚肉に1.のオクラをななめに置いて巻きつけて片栗粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして置き、焼き色がつくまで転がしながら焼く。
5. Aを回しかけ、軽くとろみがついたら火を止めて、ごまをふる。

③ 主菜「サラダチキン」

〈材料〉（2人分）

鶏胸肉	1枚	砂糖	小さじ2
酒	大さじ2	塩	小さじ1

1. 鶏肉の皮を取って開き、3～4等分に切る。フォークで数か所穴を開け、ポリ袋に鶏肉と酒、砂糖、塩を入れてもみ込む。
2. 耐熱皿に、袋のまま肉が重ならないように平らに置き、袋の口は閉じずにねじる。電子レンジ600wで3分熱し、裏返してさらに2分加熱し（様子みて追加加熱）あら熱を取る。

④ 主菜「生きくらげの卵炒め」

〈材料〉（2人分）

長ねぎ	1/2本	ごま油	大さじ1と1/3
生きくらげ	100g	鶏がらスープの素	
卵	2個		小さじ1/2
塩・こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1/3

1. 長ねぎはななめうす切り、生きくらげは食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに卵を割り入れ、塩、こしょうを入れてよく溶く。
3. フライパンにごま油半量をひき中火にし、1を炒める。途中で鶏がらスープを入れてさらに炒める。
4. 長ねぎがしんなりしてきたらフライパンの片側に寄せ、空いた部分に残りのごま油をひき、溶き卵を一気に入れフライパンをゆすりながらふんわりと炒め、半熟程度に固まったら、鍋肌からしょうゆを回し入れ、全体をさっと炒め合わせて火を止める。

⑤ 副菜「かぼちゃサラダ」

〈材料〉（2人分）

かぼちゃ	1/4個	砂糖	大さじ1
にんじん	1/2本	酢	大さじ1
きゅうり	1本	マヨネーズ	大さじ2

1. かぼちゃを一口大、にんじんをいちょう切りにし、それぞれ耐熱容器に入れレンジで加熱する（600w5分）。
2. きゅうりを小口切りにし、塩もみし（分量外）水気をしぼる。
3. ボウルに1、2を入れ、砂糖、酢を加えて混ぜる。あら熱が取れたらマヨネーズを加えてよく混ぜる。

☆受賞者コメント☆

野菜が苦手な妹のために、細かく切ったり、少し濃い目の味付けにしました。

高校生の部

兄弟愛が
詰まっているで賞

伊勢原高校
1年

「夏野菜を使った 栄養たっぷり弁当」



① 主食「ご飯」

〈材料〉 (2人分)
ご飯 400g

② 主菜「無水キーマカレー」

〈材料〉 (作りやすい量)			
豚挽き肉	250g	カレールウ	6かけ
玉ねぎ	中1個	塩・こしょう	適量
トマト	中1個	ウスターソース	大さじ2
なす	2本	ケチャップ	大さじ2
にんじん	1本	ガラムマサラ	適量
パプリカ	1個	ターメリック	適量
ズッキーニ	1本	【トッピング】	
エリンギ	1本	卵	1個
サラダ油	適量	ピザチーズ	適量

1. 卵をゆで卵にしておく。
2. 野菜とエリンギは全て角切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすき通ったら豚挽き肉を加えて炒める。
4. トマトの半量、なす、にんじん、パプリカ、ズッキーニ、エリンギを加え炒めたら、ふたをして5分煮込む。
5. 一度火を止めルウを入れ溶かしたら再び火をつけて、かき混ぜながら10分間煮込む。
6. 最後に残りのトマトとAの調味料を入れてひと煮立ちさせる。
7. よそる時にスライスしたゆで卵とピザチーズをトッピングする。

③ 主菜「ブリの香草焼き」

〈材料〉 (2人分)				
ブリ	2切れ	A	パン粉	20g
塩	少々		ハーブ塩	適量
			塩こしょう	適量
			粉チーズ	適量
サラダ油	少々		乾燥バジル	適量
			乾燥パセリ	適量

1. ブリに塩を振り、10分程度おく。キッチンペーパーで余分な水分を取る。
2. Aをビニール袋などに入れて混ぜておく。1のブリを入れてまんべんなくパン粉がつくようにする。
3. サラダ油でブリを両面に火が通るまで焼く。

④ 副菜「マカロニサラダ」

〈材料〉 (2人分)			
マカロニ	40g	玉ねぎ	1/4個
ロースハム	2枚	きゅうり	1/2本
かにかま	2本	マヨネーズ	大さじ3
		塩・こしょう	少々

1. マカロニを塩ゆでし冷ます。ハムは半分は切ってから短冊切りにする。かにかまは手でほぐす。玉ねぎはうす切りにしてレンジで火を通し冷ます。きゅうりは輪切りにして塩少々でもみ、しぼって水分を取る。
2. 1をマヨネーズ、塩、こしょうで和える。

⑤ 飾りつけ

〈材料〉 (2人分)
ゆでブロッコリー 4房
ミニトマト 2個



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

☆受賞者コメント☆
成長期の弟へのお弁当です。野菜のゆで汁で卵をゆでるなど無駄がないように作れました。

小学生の部

大山の景色が
浮かぶで賞

成瀬小学校
5年

「阿夫利とうふあんかけ」



〈材料〉（1人分）
 大山のとうふ（絹） 1丁
 にんじん 1/3本
 なす 1/3本
 スッキーニ 1/3本
 パプリカ（黄） 1/4個
 めんつゆ 50ml
 水 150ml

片栗粉 大さじ1
 水 適量

青ねぎ 10cm

【下準備】

- 豆腐をレンジであたため、山の形に切る。
- にんじん（分量外）を2枚もみじの形に切る。
- 青ねぎを小口切りにする。

1. にんじん・なす・ズッキーニ・パプリカを角切りにする。
2. なべに、めんつゆと水、もみじの形のにんじん、1を入れて煮る。ふっとうしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. とろみがついたら火を止め、豆腐にかける。
4. 青ねぎをトッピングしたら完成。

☆受賞者コメント☆

豆腐は大山の別名、阿夫利山、角切りにした野菜と青ねぎは大山にふりそそぐ雨、もみじは大山の木々をイメージして作りました。

小学生の部

夏の朝に
ぴったりで賞

伊勢原小学校
5年

「トマト雑炊」



☆受賞者コメント☆

キッチンばさみを使うと、時間短縮になり、子供でも簡単に調理できます。後片付けも楽です！

また小松菜はカルシウムが豊富なので、育ち盛りの私たちにぴったりです。胃腸にも優しいです！

〈材料〉（3人分）

A	ごはん	300g
	水	600ml
	中華だし	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	ミニトマト	10個
生きくらげ	20g	
	(乾燥生きくらげの場合3gを水にもどす)	
	小松菜	2株
	卵	1個

【お好みで】

塩	少々
きざみねぎ	適量

1. ミニトマトを洗う。生きくらげは軽く洗い、細長く食べやすい大きさに切る。小松菜は根を落とし3cmくらいに切り、くきと葉を分けておく。卵は溶いておく。
2. なべにごはんとAを入れ、火にかける。
3. 2がふっとうしたら小松菜のくきを入れる。弱火にして5分ほど煮る。
4. ミニトマト・生きくらげ・小松菜の葉を入れ、さらに煮る。やわらかくなったら溶き卵を回し入れ軽く混ぜる。
※トマトはよく煮たほうがおいしいです。
5. 味見をし、お好みで塩を加え、きざみねぎをのせる。



「祖父と孫のおそろい弁当！」

(刻み食・軟飯)



「毎日の食材はハサミで切ると、彩りが可愛い♪・味があって食べやすい。」

※点線は参考です
変えても良いです
※色を使い、説明を書き加えて、分かりやすく描こう



① 「軟飯」 (祖父の分)

〈材料〉 (1人分)

ごはん 60g 水 75ml

- 鍋に白飯と水を入れ、ほぐしながら中火で煮る。火を止め、フタをしたまま蒸らす。

② 「八宝菜」

〈材料〉 (2人分)

豚ひき肉	150g	ごま油	大さじ2
うすら卵	6個	水	160ml
ちくわ	2本	酒	大さじ1
シーフードミックス	100g	A 鶏がらスープの素	各小さじ1
キャベツ	200g	しょうゆ	
にんじん	1/4本	砂糖	
エリンギ	1本	塩・こしょう	少々
		片栗粉	大さじ1/2

- ちくわは輪切り、キャベツは葉の部分を使い3cm幅、にんじんはいちょう切り、エリンギはスライスにする。
- フライパンにごま油を熱し豚ひき肉を炒める。ある程度火が通ったらキャベツ、にんじん、エリンギを加え、5分炒める。卵、ちくわ、水気を切ったシーフードミックス、Aを入れ、ふたをして5分煮る。
- 塩こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

③ 「なすとオクラの揚げびたし」

〈材料〉 (2人分)

オクラ 1パック めんつゆ(ストレート) 200ml
なす 2~3本 サラダ油 大さじ2

- オクラに塩をふり、こすりあわせるように洗い、額の内ちをむく。沸騰した湯に入れて1分茹でる。なすはヘタを取り、たて4等分に切る。
- フライパンに油を熱し、なすを皮目から焼く。しんなりしてきたら他の面を焼く。焼き上がったなすとオクラをめんつゆに浸し、よく冷やす。

④ 「切り干し大根とじゃこの甘酢和え」

〈材料〉 (2人分)

ちりめんじゃこ	大さじ2	A	酢	大さじ1
切り干し大根	15g		しょうゆ	小さじ2
にんじん	中1/2本		砂糖	小さじ1

- 切り干し大根を水で戻し、よくしぼって食べやすい長さに切っておく。にんじんを千切りにし、熱湯をさっとくぐらせ水気を切っておく。
- 鍋にAを入れ沸騰したら、切り干し大根、にんじん、じゃこを入れよくもみこんで和え冷やす。

⑤ 「マカロニマッシュポテト」

〈材料〉 (2人分)

じゃがいも	中2個	砂糖	少々
牛乳	200ml	酢・塩	少々
バター	10g	マヨネーズ	適量
マカロニ・ハム・コーン			
	・にんじん・きゅうり		各適量

- じゃがいもの皮をむいてゆでる。鍋に牛乳、じゃがいもを入れ、弱火でつぶしながら煮る。バター、塩、砂糖で味をととのえ、なめらかにする。
- マカロニは茹でる。ハム、にんじん、きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- 1と2、コーンを、砂糖、酢、塩、マヨネーズで味をととのえる。

⑥ 「梨のコンポート」

〈材料〉 (2人分)

梨 1個 水 200ml
砂糖 大さじ3 レモン汁 小さじ1

- 梨を6等分に皮をむき、砂糖・レモン汁・水で15分弱火で煮て、よく冷やす。

☆受賞者コメント☆

噛む力が弱まっている祖父の分は、ハサミで刻んだり水気を多くする、とろみをつけるなどの工夫をしました。



「伊勢原産野菜の スープカレー弁当」



① 「スープカレー」

〈材料〉（2人分）

	米	1合
	十穀米	大さじ1
	鶏もも肉	1枚
	玉ねぎ	1/2個
	にんにく（みじん）	1片
	オリーブオイル	大さじ1
	ハーブソルト	少々
A	カレー粉	小さじ1
	ガラムマサラ	少々
	クミンパウダー	少々
B	コンソメ	1個
	ウスターソース	大さじ3
	塩	小さじ1/2
	ナンプレー	小さじ1
	カレールウ	2片
	おろしにんにく	チューブ3cm
	水	500ml~600ml

【トッピング】

ゆで卵	1個
なす	1本
かぼちゃ	うす切り2枚分
オクラ	2本
じゃがいも	極小3個
ズッキーニ	1/4本
万願寺とうがらし	2本
揚げ油	適量

② デザート「梨」 1個

☆受賞者コメント☆
食欲が落ちがちな夏にぴったりの、スパイスを使った元気が出るお弁当です。

白米は洗い、十穀米を加えて分量の水を入れ炊飯器で炊く。炊き上がったら冷ましておく。

【スープカレー】

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りにする。
2. 深めのフライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りしたにんにくを入れて火をつけ弱火にし、ゆっくりきつね色になるまで炒める。
3. 鶏肉を皮目から入れ、カリッとしたらひっくり返してハーブソルトを振り、玉ねぎを加えてすき通るまで炒める。
4. Aを入れ香りが出るまで炒めたら水を入れる。
5. 沸騰したらアクをすくい、Bを入れ、再沸騰したら火を止めカレールウを溶かす。再度火をつけておろしにんにくを加えて2~3分煮る。

【トッピング】

1. ゆで卵は半分に切る。
2. なすはヘタを取り、縦半分に切り、切れ目を入れる。かぼちゃは1cmくらいのうす切り。オクラは額を取る。じゃがいもは洗って縦半分に切る。ズッキーニは輪切りにする。万願寺とうがらしは調理中に破裂しないよう穴を開けておく。
3. 切った野菜を全て素揚げにする。

スープカレーは熱々の状態でスープジャーに入れる。ご飯は深めの弁当箱に詰め、素揚げした野菜をトッピングする。



高校生の部
市長賞
(最優秀賞)
伊勢原高校
1年

「20歳の誕生日 兄への弁当」



① 主食&主菜&副菜「サンドウィッチ」

〈材料〉(2人分)

サンドイッチ用パン	12枚	(うす焼き卵)	
卵(ゆで卵用)	2個	卵	1個
きゅうり	1本	塩	少々
ツナ	2缶		
じゃがいも	2個	ハム	4枚
にんじん	1/4本		
玉ねぎ	1/8個	レタス	適量
マヨネーズ	適量	ミニトマト	4個
塩・こしょう	適量		

1. うす焼き卵を2枚作って冷ましておく。冷めたら切り込みを入れる。
2. ハム2枚にも切り込みを入れ、残り2枚は半分に切ってクルクル巻く。(写真①参照)
3. 卵はゆで、たて半分に切り、1個分を細かくつぶす。残り1個は輪切りにしておく。
4. 3のつぶした卵とツナを混ぜ、マヨネーズで味をつける。
5. きゅうりは輪切りにして塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
6. じゃがいも・にんじん・玉ねぎをゆでてつぶし、5も加えてマヨネーズと塩、こしょうで味をつける。
7. サンドイッチ用パンにマヨネーズをぬる。レタスをひき、具材を彩りよく組み合わせて巻き、クッキングシートに包み、マスキングテープでとめる。(写真②参照)
8. ミニトマトを彩りに添える。

② 主菜「からあげ」

〈材料〉(2人分)

鶏もも肉	1枚	かたくり粉	適量
		サラダ油	(揚げ油)
A	}	塩こしょう	適量
		しょうが	
		にんにく	
		しょうゆ	

1. 鶏もも肉は一口大にし、Aにつけておく。
2. かたくり粉をまぶして油で揚げる。

③ 主菜「アスパラベーコン」

〈材料〉(2人分)

アスパラ	6本	ベーコン	6枚
------	----	------	----

1. アスパラはスジが残らないように、ピーラーを使ってかたい部分をむく。沸騰した湯でサッとゆでる。
2. ベーコン1枚につき1. を1本ずつ巻いて、フライパンで焼く。

④ デザート「ぶどう」 数粒

☆受賞者コメント☆

兄がどれくらい食べるか考え、無駄なく作る事ができました。からあげはたんぱく質がとれ、また野菜はサンドイッチに入っているので手軽においしく食べられます。時間をかけすぎないよう効率よく作れました。



写真①



写真②

「野菜たっぷりスタミナ弁当」



① 「枝豆とコーンのご飯」

〈材料〉（1人分）

米	1合	粉末だし	少々
ゆでとうもろこし	1本	A しょうゆ	少々
枝豆	50g	酒	小さじ2
塩	少々		

米を洗い分量より少なめの水を入れる。そぎ取ったとうもろこしの実と芯、塩ゆでした枝豆、Aを入れ、炊き込みご飯モードで炊く。（炊き上がったら芯はとり出す。）

② 「ささみの大葉巻き」

〈材料〉（1人分）

ささみ	50g	A みそ	小さじ1
大葉	4枚	砂糖	少々
油	適量	みりん	少々

1. ささみを一口大のそぎ切りにする。
2. Aをよく混ぜ合わせ、1の両面にぬって大葉を巻く。
3. フライパンに油をひき、2を弱火でじっくりと焼く。

③ 「厚焼き卵」

④ 「ズッキーニとしいたけのチーズ焼き」

〈材料〉（1人分）

ズッキーニ	1/4本	スライスチーズ	適量
しいたけ	2個	油・塩・こしょう	少々

1. ズッキーニは輪切りに、しいたけは軸を切り落とす。
2. フライパンに油をひき、中火で1をこげ目がつくくらいまで焼く。
3. スライスチーズを2の上ののせ、とろけるくらいまで蒸し焼きにする。

⑤ 「なすの田楽」

※レシピは1人分の分量ですが、作りやすい分量で作ってください。

〈材料〉（1人分）

なす	1/2本
白みそ・牛乳・マヨネーズ	各大さじ1/2

1. なすを1cm幅で輪切りにし、レンジで1分加熱したあとグリル皿にのせる。
2. 白みそ、牛乳、マヨネーズを混ぜ、1のなすにぬり、焼き色がつくまで焼く。

⑥ 「パプリカのマリネ」

〈材料〉（1人分）

パプリカ（赤・黄）	にんにく	1かけ
各1/4個	オリーブオイル	1/2カップ
ピーマン	1個	塩・こしょう 適量

1. パプリカはたて4つ、ピーマンはたて2つに切り、種とヘタを取る。
2. オリーブオイルにおろしたにんにくを入れ、塩で味をととのえておく。
3. 1を焼き目がつくまで焼き、2に漬ける。

⑦ 「ごぼうの揚げ焼き」

〈材料〉（1人分）

ごぼう	1/2本	おろしにんにく（チューブ）	少々
小麦粉・片栗粉	各大さじ1/2	A しょうゆ	大さじ1
油	適量	みりん	少々
		ごま油	大さじ1/2

1. ごぼうを2～3mmにななめスライスする。
2. ポリ袋に1とAを入れ、10分以上漬ける。
3. 別の袋に小麦粉と片栗粉、汁気をきった2を入れ振り混ぜ、多めの油で焼く。

☆受賞者コメント☆

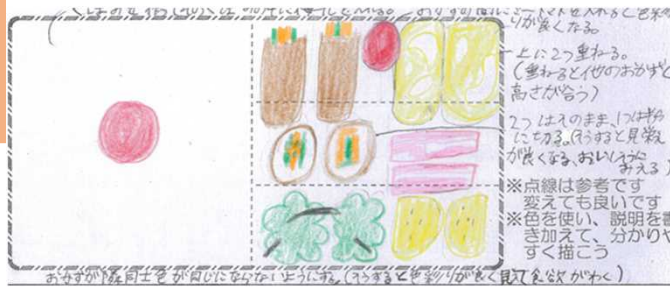
夏野菜をふんだんに取り入れ、味付けも味噌やチーズ、大葉などを使い、楽しめるようにしました。

中学生の部

夏バテさせないで賞

中沢中学校
2年

「夏バテなんてしないよ弁当」



① 「梅干しご飯」

〈材料〉 (1人分)

ご飯 茶碗1杯 梅干し 1個

② 「ピーマンの肉巻き」

〈材料〉 (4人分)

豚ロース薄切り肉	8枚	A	おろししょうが
にんじん	1/3本		(チューブ) 2cm
ピーマン	2個		砂糖 大さじ1/2
スライスチーズ	2枚		しょうゆ・酒・みりん 各大さじ1
			塩・こしょう・薄力粉・油 適量

1. にんじんを千切り、ピーマンはたてに千切りにする(苦みを抑えられる)。スライスチーズもたて長に1/4に切る。
2. 豚肉を1枚ずつ広げ塩こしょう・薄力粉を振り、1を乗せて手前からしっかり巻く。
3. フライパンにサラダ油をひき、中火で2を巻き終わりを下にして焼く。さらに転がしながら焼き、蓋をして3~5分蒸し焼きにする。
4. Aを入れ、よくからめる。

③ 「ブロッコリーのポン酢和え」

〈材料〉 (4人分)

ブロッコリー	1/2株
塩昆布	適量
ポン酢	小さじ1弱

1. ブロッコリーを食べやすい大きさに切り分け、ゆでる。
2. 水気を切った1と塩昆布、ポン酢でよく和える。

④ 「ジャーマンポテト」

〈材料〉 (4人分)

じゃがいも	2個
ベーコン	2枚
バター	適量
おろしにんにく(チューブ)	1cm
水	適量
顆粒コンソメ	少々
塩・こしょう	少々

1. じゃがいもは皮をむき4等分に、ベーコンは6等分に切る。
2. フライパンにバターとにんにくを入れ、1をよく炒める。(よく炒めると煮くずれしない)
3. 2が浸るくらいの水と、コンソメを入れて煮る。
4. 水がなくなるまで煮詰めたら塩、こしょうで味をととのえる。

⑤ 「卵焼き」 適量

⑥ 「ミニトマト」 適量

☆受賞者コメント☆

朝作るの少し大変ですが、このお弁当で5大栄養素をほとんど摂ることができました。

また夏バテ防止のためにビタミンB1を多く含む豚肉や、ビタミンなどの栄養素を含む夏野菜を多く使いました。

中学生の部

カラフルで
食欲増進賞

山王中学校
2年

「彩り野菜のスタミナ弁当」



① 「キンパ」

〈材料〉（1人分）

ご飯（1合分）	350g
牛肉切り落とし	200g
焼き肉のたれ	適量
にんじん	1/4本
にら	1/4束
たくあん	適量
のり	1枚
ごま油・塩	適量



③ 「卵焼き」

〈材料〉（1人分）

卵	2個
砂糖	小さじ2
塩	少々
油	適量

1. 牛肉をごま油で軽く炒め（中火）、焼き肉のたれを加えてさらに火を通す。たくあんは刻んでおく。
2. ナムルを作る。にんじんは細切りにし電子レンジ600wで6分程加熱する。にらは4cmくらいに切り電子レンジ600wで2分程加熱する。
3. 2をボウルにうつし、ごま油と塩で味付けする。
4. まきすにのりをのせ、うすくご飯を広げる。その上に1と2をのせて巻く。

1. ボウルに材料をすべて入れ、かき混ぜる。
2. フライパンに油をひき熱し、弱火～中火にしたら卵液を流し入れる。箸とフライ返しを使って巻く。

※お弁当に入れるのでよく火を通すことがポイント

② 「オクラの肉巻き」

〈材料〉（1人分）

オクラ	2本
豚肉（バラ肉）	2枚
片栗粉	適量
塩・こしょう	適量

1. オクラは額を取り、塩でこすり洗いし水気を切る。生のオクラにバラ肉を巻き、片栗粉をまぶす。
2. フライパンで中火で蒸し焼きにする。
3. 塩、こしょうで味付けをする。

※切るときにななめに切るときれいに見える。

④ 「レタス」「ミニトマト」 適量

※1人分の分量なので、
作りやすい分量で作ってください。

☆受賞者コメント☆
自然と食欲がわいてくるようなカラフルな野菜に、スタミナがつくニラや牛肉をふんだんに使いました。キンパ1つに、たくさんの栄養が含まれていて、食欲がない時でも食べやすいです！