

令和7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。





「カリカリ豆腐のサルサ風ソースがけ」



1. トマト、玉ねぎ、きゅうりを1cm幅のサイコロ状に切る。
2. 玉ねぎは電子レンジ(600w)で30秒程加熱する。
3. 1と2、Aをボウルに入れて和える。
4. 豆腐は水切りをして、半分に切り、片栗粉をまぶす。
5. フライパンを温めごま油を熱し、4を入れ、全面がきつね色になるまで焼き、しょうゆをかける。
6. 器に5を盛りつけ、3をかける。お好みでタバスコをかける。

※サルサ風ソースの玉ねぎは辛みを減らすために温めます。

- 〈材料〉(1人分)
 <サルサ風ソース>
 トマト 1/2個
 玉ねぎ 1/4個
 きゅうり 1/2本
 にんにく(チューブ) 1.5cm
 砂糖 小さじ2
 A 塩・こしょう 少々
 酢 大さじ1
 うま味調味料 少々

- 豆腐 1丁
 片栗粉 大さじ2
 ごま油 大さじ2
 しょうゆ 小さじ1
 タバスコ お好みで

☆受賞者コメント☆
 カリカリに焼いた豆腐とソースの相性が最高です。



「大山とうふで作る野菜たっぷり大山こまピザ」



- 〈材料〉(4人分)
 トマト 大1個
 ウインナー 5~6本
 なす 1/2本
 ホットケーキミックス 200g
 豆腐(絹) 200g
 オリーブ油 大さじ2
 塩 少々
 ケチャップ 大さじ4
 ピザ用チーズ 100g

ピザ生地



1. トマトは薄いくし形切り、ウインナーは輪切り、なすは半月切りにする。
2. 耐熱皿に1をのせ、電子レンジ(600w)で2分程加熱する。
3. ボウルにホットケーキミックス、豆腐、オリーブ油、塩を入れ、スプーンでかき混ぜ全体をなじませる。
4. 耐熱皿にクッキングシートまたはラップをしき3をのせ、スプーンで丸くのばす。その上にケチャップをかけてのばし、チーズをのせる。
5. 外側からトマト、ウインナー、なすの順に並べ、中央にウインナーを1つのせる。
6. ふんわりとラップをかぶせて、電子レンジ(600w)で5~6分加熱し、レンジ内で3分程余熱で火を通す。

☆受賞者コメント☆
 好きな具材でアレンジができ、火を使わないので子どもでも作れます。

小学生の部

お手軽ごちそう賞

緑台小学校
5年

「パンフキントルネード」



〈材料〉（4人分）
かぼちゃ 220g（1/5個）
ハム 3枚
卵 3個
ピザ用チーズ 80g
バジル 10枚
※盛りつけ用に数枚残しておく
ミニトマト 6個
オリーブ油 大さじ1

1. かぼちゃは種を取り、一口大に切って電子レンジで3分程加熱する。
2. ハムは1～2cm幅に切る。
3. 卵はボウルに割って溶く。
4. 3の中に1と2、チーズとちぎったバジルを入れて軽く混ぜ合わせる。
5. フライパンにオリーブ油を入れ、4を中火で軽く焼き、チーズがとろけたら火を止める。
6. 5を器に盛り付けて、半分に切ったミニトマトとバジルを添える。

☆受賞者コメント☆

味付けの必要がなく、とても簡単にできます。

「トマトチキン煮込み～スープ風～」

小学生の部

食材のうまみ発見賞

成瀬小学校
5年



☆受賞者コメント☆

朝に食べやすいように、野菜を細かく切りスープ風にしました。

〈材料〉（6人分）

鶏もも肉	300g
じゃがいも	小2個
ピーマン	2個
ズッキーニ	1/2本
玉ねぎ	1個
キャベツ	1/8個
トマト	1個
カットトマト	200g
水	150ml
顆粒コンソメ	大さじ1と1/3
塩	少々

1. 鶏肉は一口大の大きさに切る。じゃがいもは小さく切り、水にさらす。
2. ピーマン、ズッキーニ、玉ねぎ、キャベツ、トマトは小さく切る。
3. フライパンを熱し、鶏肉を両面焼き、じゃがいもを加えて一緒に炒める。さらに2を入れて軽く炒める。
4. 3にカットトマトと水、コンソメを入れて蓋をし、弱火で10分間煮込む。具材が煮えたら塩で味を調える。（塩は岩塩がおすすめです）
5. 器に盛りつける。

「お母さんいつもありがとう弁当」



大根の上にはお母さん
をかけた人参と
小松菜を添える

一口大に切った
だしまき卵が
ミニトマトが

※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 「彩り枝豆ごはん」

〈材料〉 (1人分)

ごはん	150g	塩	少々
枝豆	12粒	桜でんぶ	5g

1. 枝豆を8分塩ゆでし、サヤから出す。
2. 炊き上がったご飯を弁当箱に盛り、桜でんぶを上にもんぺんなくのせる。
3. 2の上に1を盛り付ける。

② 「鮭の塩焼き」

〈材料〉 (1人分)

塩鮭	60g	大葉	1枚
ブロッコリー	小1房		

1. 鮭をグリルで10分焼く。
2. ブロッコリーは塩ゆでする。
3. 大葉は洗う。
4. 弁当箱に盛り付ける。

③ 「ふろふき大根」

〈材料〉 (1人分)

大根	50g	みそ	小さじ1弱
にんじん	10g	砂糖	小さじ1弱
小松菜	30g	白ごま	小さじ1/2
塩	適量		

1. 大根は乱切り、にんじんは型でくり抜き同じ鍋で15分煮る。
2. みそと砂糖を別の鍋に入れ、とろみがでるまで煮詰める。
3. 小松菜は塩ゆでにする。
4. 1の大根に2をかけて、にんじんと小松菜を添え、ごまをかける。

④ 「だしまき卵」

〈材料〉 (1人分)

卵	1個	A	砂糖	小さじ1弱
油	適量		めんつゆ	小さじ1弱
ミニトマト	1個			

1. 卵を割り、Aを入れてよく混ぜる。
2. フライパンを熱し、油を入れ、1を半分程入れて焼きながら巻く。
3. 成形できたら、残りの1を入れ更に巻く。
4. 一口大に切り、弁当箱に盛りミニトマトを添えて完成。

☆受賞者コメント☆

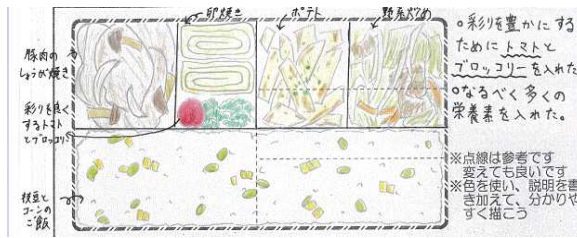
栄養バランスを考えて、彩り良く食欲をそそるように作りました。母の好物のふろふき大根を入れました。

何かを茹でている間に何かを切ったり、工程を考えながら調理しないとちょっと時間がかかることがわかりました。思っていたより難しく大変でした。

中学生の部
サマーエネルギー賞

中沢中学校
2年

「暑い夏を乗り越えるためのスタミナ弁当」



① 「枝豆とコーンのご飯」

〈材料〉（2人分）

米 2合 コーン 1/3本
枝豆 50g 塩 少々

1. 米は炊飯しておく。
2. ゆでた枝豆とコーンをほぐす。
3. 1と2を混ぜ、塩で味付けする。

※コーンがつぶれないように気をつける。

② 「豚肉のしょうが焼き」

〈材料〉（2人分）

玉ねぎ 1/2個	A	しょうが（すりおろし）	少々
しめじ 30g		焼き肉のたれ	大さじ1
豚肉 100g		油	少々

1. 玉ねぎは薄切りにする。
2. しめじはほぐしておく。
3. フライパンに油をひき、豚肉を入れて赤い部分が無くなるまで焼く。
4. 3に1と2の順に入れて炒め、火が通ったらAで味付けをする。

※調味料は焼き肉のたれを使うことで時短でき、生のしょうがで風味を出すことができる。

☆受賞者コメント☆

初めてお弁当を作ってみて、キッチンが暑かったり、フライパンが重くて大変で、お母さんはすごいな、と思いました。これからは、少しでもお母さんを手伝えるようにお皿洗いをしたり、朝ご飯を自分で作ったりしたいと思いました。

③ 「卵焼き」

〈材料〉（2人分）

卵 2個 油 少々
砂糖 小さじ1

1. 卵を割り、砂糖を入れてよく混ぜる。
2. フライパンを熱し、油を入れてキッチンペーパーでなじませる。
3. 1を1/3位入れ、均等に広がるよう加熱して奥から巻いていく。
4. 3をあと2回ほど繰り返して焼く。

④ 「野菜炒め」

〈材料〉（2人分）

キャベツ 3枚 もやし 30g
にんじん 1/3本 塩・こしょう 少々
ベーコン 40g 油 適量

1. キャベツは3cm幅に切る。にんじんは千切りに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
 2. フライパンを熱し、油をひいてにんじんを入れ、炒める。もやし、ベーコン、キャベツの順に加えて更に炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ※硬いものから焼く。

⑤ 「ポテト」

〈材料〉（2人分）

じゃがいも 1個 塩 少々
油 適量 乾燥パセリ 少々

1. じゃがいもは皮をむき短冊切りにする。
2. 耐熱容器にぬらしたキッチンペーパーをしき、1をのせ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で5分程加熱して火を通す。
3. フライパンを熱し油をひき、2を焼く。
4. 3に塩、乾燥パセリをかける。

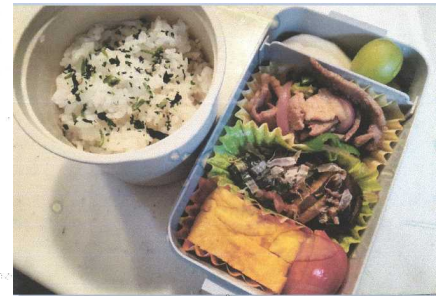
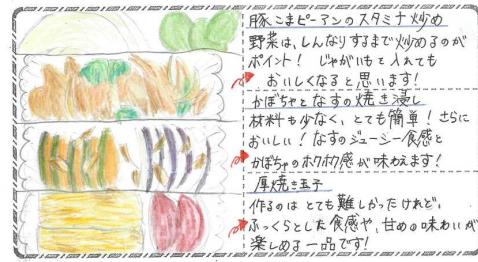
※じゃがいもは形が崩れにくいメークイーンを使用した。

中学生の部

ふるさとたっぷり賞

伊勢原中学校
2年

「伊勢原産の材料で色どりの良い弁当」



① 「ご飯」

〈材料〉（3人分）

米	2合
ふりかけ	適量

1. ご飯の上にふりかけをかける。

③ 「かぼちゃとなすの焼き浸し」

〈材料〉（3人分）

なす	1本	めんつゆ	大さじ2
かぼちゃ	1/8個	かつお節	適量
ごま油	大さじ2		

1. なすは輪切り、かぼちゃは種を取り、薄く切る。
2. フライパンを熱しごま油をひき、1を入れて、中火で火が通るまで焼く。
3. バットにめんつゆを入れ、2を並べて冷蔵庫で30分ほど漬けたら、かつお節をかける。

② 「豚こまピーマンのスタミナ炒め」

〈材料〉（3人分）

ピーマン	2個	A	しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	1/2個		酒	大さじ1
豚こま肉	300g		みりん	大さじ1
ごま油	適量		砂糖	大さじ1/2

1. ピーマンは乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。
2. フライパンを熱し、ごま油をひき、豚肉を中火で炒める。肉の色が変わってきたら、1を加えしんなりするまで炒めて中まで火を通す。
3. 2にAを加えて炒め、味をつける。

④ 「厚焼き玉子」

〈材料〉（3人分）

卵	3個	A	砂糖	大さじ2
油	大さじ2		酒	大さじ2
			塩	小さじ1/4
			だし汁	大さじ3

1. 卵を溶いて、Aを入れてよく混ぜる。
2. 卵焼き用のフライパンに油をひいて、1を少し入れ火が通ったら巻いていく。
3. 2の行程を何回か繰り返して焼く。出来上がったたら食べやすい大きさに切る。

☆受賞者コメント☆

自分1人でこんなに料理をするのは初めてでとてもよい機会でした！
思った以上に時間がかかり、大変でしたが、これからは、積極的に料理を手伝っていこうと思います。

⑤ 「トマト」 「梨・シャインマスカット」



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



「夏のさっぱり 彩り弁当」



① 主食「ごま入り梅干しごはん」

〈材料〉（作りやすい分量）

米 4合 白ごま 適量
梅干し 10個位

1. 梅干しは種を取り、叩く。
2. 炊き上がったご飯に1とごまを入れ混ぜる。

② 主菜「ズッキーニのスティック肉巻き」

〈材料〉（作りやすい分量）

ズッキーニ 2本 焼き肉のたれ 適量
豚ばら肉 400g オリーブ油 適量

1. ズッキーニを横にして3等分に切り、さらに縦に4等分に切る。
2. 豚肉は半分に切り、1を巻く。
3. フライパンを熱し、オリーブ油をひき2の巻き終わりを下にして中火で焼く。下側に焼き色がついたら、転がして全面焼き、火を通す。
4. 3の余分な油を拭き取り、焼き肉のたれを加え、肉に絡ませる。

③ 主菜「チーズ入り卵焼き」

〈材料〉（作りやすい分量）

卵 5個 顆粒だし 大さじ1/2
チーズ 適量 油 適量

1. ボウルに卵を溶いて顆粒だしを入れてよく混ぜる。
2. フライパンを温め、油をひき1を少し入れ薄く焼いて巻く。2回目以降は、卵の上にチーズをのせて巻く。
3. 2の作業を4、5回繰り返す。冷ましてから切り分ける。

④ 副菜「枝豆の塩昆布あえ」

〈材料〉（作りやすい分量）

冷凍枝豆 500g めんつゆ 適量
塩昆布 適量

1. 冷凍枝豆は解凍し、さやから出す。
2. ボウルに1と塩昆布を入れ、よく混ぜる。

※お好みでめんつゆを加える。

⑤ 副菜「サラダ」

〈材料〉（作りやすい分量）

ミニトマト 10個
きゅうり 1/2本

1. トマトときゅうりは洗う。
2. きゅうりは斜めに切る。

⑥ 副菜「筍の土佐煮」

☆受賞者コメント☆

なるべく簡単に短い時間で作れるようなレシピを考えました。ほとんど料理をしない私でも失敗しないで作れました！



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



**「時短で簡単！
だけど満足弁当」**



① 主食「ゆかり梅ご飯&枝豆とハムご飯」

〈材料〉（1人分）
 ごはん 茶碗1膳 梅干し 少量
 枝豆 10粒 ゆかりふりかけ 少々
 ハム 1枚

1. 枝豆は茹でてさやから出す。ハムは小さく切る。
2. ご飯半分に1を入れて混ぜ、ラップに包んで丸くする。
3. 残りのご飯にゆかりを入れて混ぜる。ラップで包んで丸くしたら、梅干しをのせる。

② 主菜「ハムエッグ」

〈材料〉（1人分）
 卵 1個 塩・こしょう 少々
 ハム 2枚 ケチャップ 適量

1. 深めの耐熱皿にラップをゆるめに敷く。
2. 1にハムを2枚ずらして重ねて並べ、塩・こしょうを振る。
3. 2の中に卵を割り入れ、黄身につまようじで4～5カ所穴を開け、ハムを被せる。
4. さらにラップで包み、電子レンジ（600w）で1分40秒程加熱して火を通す。
5. 粗熱がとれたら半分に切る。

※お好みでケチャップをかける。

③ 主菜「オクラとにんじんの肉巻き」

〈材料〉（1人分）
 にんじん 1/4本 焼き肉のたれ 適量
 オクラ 2本 油 適量
 豚バラ肉(薄切り) 3枚

1. にんじんは細切りにする。
 2. 耐熱皿に1とオクラを入れ少量の水分を加えて電子レンジ（700W）で40秒程加熱する。
 3. 豚肉を3枚並べ、2を置いて巻く。
 4. フライパンを熱し、油をひき、3の巻き終わりを下にして焼く。
 5. 肉に火が通ったら、焼き肉のたれで味付けをする。
- ※肉を巻くときは牛乳パックを使うと片付けが楽になる。

④ 主菜「チキンカツ」

〈材料〉（1人分）
 鶏むね肉 1/4枚 パン粉 大さじ2
 塩こうじ 小さじ2 油 適量

1. 鶏肉はそぎ切りにする。
 2. 袋に1と塩こうじを入れて5分程漬ける。
 3. 2の中にパン粉を入れて振る。
 4. フライパンを熱し、油を入れて揚げ焼きにして火を通す。
- ※袋の中でつくすることで片付けるものが少なくなる！

⑤ 副菜「無限ピーマン」

〈材料〉（1人分）
 ピーマン 1/2個 A [顆粒中華だし、
 しょうゆ、ごま油
 各小さじ1/2

1. ピーマンは細切りにする。
2. 電子レンジ（500w）で40秒程加熱して火を通す。
3. 2にAを入れてよく混ぜて完成！

☆受賞者コメント☆

料理をあまりしない人でも作りやすいように電子レンジを使って簡単にできる工夫を考えました。品数はそこまで多くない分、時短だけどボリュームもしっかりあり、作る側の大変さも考えて、かつ食べる側が十分満足できるようなよくばりなお弁当になったと思います。

高校生の部

アイデア弁当賞

伊志田高校
2年



「夏でも食べられる サッパリ色どり弁当」

① 主食「のり弁」

〈材料〉（1人分）
 ご飯 100g かつお節 適量
 のり 適量 しょうゆ 適量

1. ご飯を半分程よそい、その上にかつお節、のり、しょうゆの順にかける。
 2. 1の上に残りのご飯をよそる。
- ※お好みで梅干しをのせる。

② 主菜「ケチャップウインナー」

〈材料〉（2人分）
 ウインナー 2本 コーン 4粒
 ケチャップ 大さじ2

1. ウインナーを半分に切り花形になるように切り込みを入れる。
2. 1を中火で炒めて火を通し、ケチャップを絡める。
3. お弁当に盛り付けて2の中央にコーンをのせる。

③ 主菜「ちくわ巻き」

〈材料〉（2人分）
 ちくわ 4本 スライスチーズ 2枚
 のり 2枚 ハム 2枚

1. ちくわは縦方向に切り込みを入れ、1枚に広げる。
2. 1にのり、チーズ、ハムを重ねて乗せ、丸める。
3. 2をラップで包み、30秒程電子レンジで加熱し、斜めに切る。

☆受賞者コメント☆

見た目（色どり）をよくするために、色々な食材を入れるようにしました。

お弁当の盛りつけを斜めにしたり、カップを使用したり、ご飯とおかずの仕切りにしそを使うなど工夫しました。

④ 主菜「ゆで卵」

〈材料〉（2人分）
 卵 1個 塩 少々

1. 卵は8分程茹でる。冷めたら半分に切り、塩をかける。

⑤ 副菜「きんぴらごぼう」

〈材料〉（2人分）
 ごぼう 1本 A 砂糖 大さじ1
 にんじん 1/3本 しょうゆ 大さじ1と
 豚肉（薄切り） 4枚 1/2
 ごま油 適量 みりん 大さじ1
 白いりごま 大さじ2 顆粒和風だし 小さじ1

1. ごぼうはよく洗い皮付きのまま千切りにし、水に10分程度さらし水気を切る。
 2. にんじんは皮を剥き、細切りにする。
 3. フライパンを熱しごま油をひき、豚肉と1、2を加えて、ごぼうがしんなりするまで炒める。
 4. 3にAを加えて中火で炒め、全体に火が通り汁気がなくなったらごまを入れ混ぜ合わせる。
- ※水にさらすことで変色を防ぎアクを抜くことができる。

⑥ 副菜「小松菜とキャベツと にんじんのナムル」

〈材料〉（2人分）
 キャベツ 1枚 A 顆粒中華だし 小さじ1
 にんじん 1/4本 砂糖 小さじ1
 小松菜 1束 酢 小さじ1
 白ごま 適量 しょうゆ 小さじ1/2
 塩 少々
 ごま油 適量

1. キャベツ、にんじんは千切りにし、小松菜は3cm幅に切り、耐熱容器に入れて、電子レンジ（600w）で3分程加熱し、火を通す。
2. 粗熱の取れた1にAを加えて和え、ごまを散らす。

高校生の部

ハートフル弁当賞

伊志田高校
2年

「伊勢原の恵み弁当」



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



① 主食「とうもろこしごはん」

〈材料〉（4人分）

米	2合	とうもろこし	1本
枝豆	適量	バター	10g
		しょうゆ	小さじ2

1. 米は研いで、1時間浸水させておく。
2. とうもろこしは実をそぎ落とし、1に実と芯、バター、しょうゆを入れて炊飯する。
3. 枝豆は茹でてさやから出しておく。
4. 炊き上がった2を盛り付け、飾り用にとうもろこしを集め、花形にする。花の中心に3をのせる。残った3は串に刺す。

② 主菜「伊勢原ハーブポークのみそ漬け焼き」

〈材料〉（4人分）

豚ロース肉	300g	A	みりん	大さじ3
			みそ	大さじ3

1. 豚肉はAに漬けておき、冷蔵庫で3時間ほどねかせる。
2. グリルにホイルを敷き、1を火が通るまで焼く。
※ハーブ入りの飼料で育った伊勢原産豚肉のハーブポークを使用しました。

③ 副菜「野菜の素揚げ」

〈材料〉（4人分）

じゃがいも	300g	油（揚げ油）	適量
かぼちゃ	300g	塩	少々

1. じゃがいもは一口大に切り、水にさらして水気を切る。かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切る。
2. 揚げ油を180度に熱し、1を素揚げし、浮いてくるまで火を通す。
3. 油を切った2に塩をかける。

④ 副菜「にんじんしいしり」

〈材料〉（4人分）

にんじん	小2本	A	塩	少々
ツナ缶	適量		こしょう	少々
卵	2個		酒	大さじ1
油	小さじ2		めんつゆ	大さじ2
いりごま	適量			

1. にんじんはスライサーで細切りにする。ツナは缶汁を切る。
2. フライパンを熱し、油をひきにんじんをしんなりするまで炒める。
3. 2にツナ、Aを入れ炒め、更にめんつゆを加え混ぜ合わせる。
4. 3に溶き卵を回し入れ、卵に火を通し炒める。
5. 仕上げにごまを振る。

⑤ 副菜「伏見とうがらしの焼き浸し」

〈材料〉（4人分）

とうがらし	4本	しょうゆ	適量
-------	----	------	----

（伏見）

1. とうがらしはトースターで焦げ目がつくまで焼く。
2. 1にしょうゆをかける。

⑥ デザート「梨」

〈材料〉（4人分）

梨	適量
---	----

1. 梨は皮をむいて一口大に切る。

☆受賞者コメント☆

伊勢原の食材を探しにJA湘南の直売所に行きました。普段見かけない食材がたくさんあり、中でも赤いじゃがいも（レッドドラゴン）は皮と芋の赤さを活かすようにし、また、かぼちゃ（九重栗）そのものの味を楽しめるように、あえて素揚げにしました。ご飯にはバターを使用し、弁当箱につきにくくし、香りが良くなるように工夫しました。花が好きなお祖母のために、とうもろこしと枝豆で、明るく楽しめるように表現しました。

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7年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集 ver.2

2025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