

令和6年度
伊勢原市

食育料理コンテスト



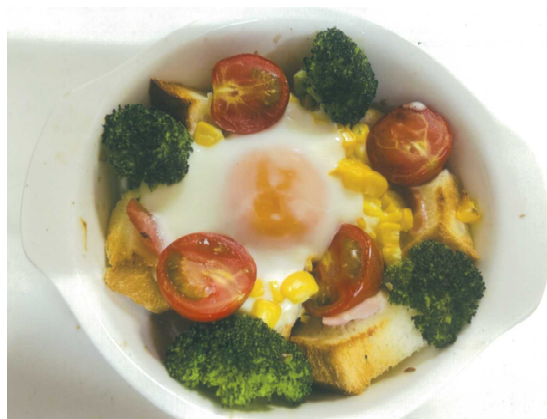
入賞作品 レシピ集

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。





「いそろり野菜のパングラタン」



〈材料〉（1人分）

食パン	1枚
ミニトマト	2個
ゆでブロッコリー	4房
とうもろこし	1/3本
ベーコン	1枚
スライスチーズ	1枚
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々

1. とうもろこしの実を外しておく。
2. 食パンにマヨネーズを塗り、四角に切る。
3. トマト、ブロッコリー、ベーコンを一口大の大きさに切る。
4. 耐熱容器全体に2を並べてベーコンをのせる。
5. 4にスライスチーズ、とうもろこし、トマト、ブロッコリーをいそろりよくのせ、まんに卵を落とす。
6. 5の上に塩を振り、アルミホイルをかけオーブントースターで様子を見ながら、5～8分程焼く。
7. アルミホイルを外して3分程焼き、具材に火が通り、焼き色がついたら完成！

☆受賞者コメント☆

たくさんの色の野菜を入れるようにしました。



「暑い夏でもサッパリ食べられるごはん」



〈材料〉（1人分）

ごはん	150g
なす	1/2本
トマト	1/2個
きゅうり	1/2本
さば缶（水煮）	80g
梅干し	1個
刻みのり	適宜
だしつゆ	適量
酢	大さじ1

1. なすを角切りにして3分間水にさらす。次に塩水に3分程浸し、水切りをしておく。
2. トマトときゅうりは角切りにする。
3. ごはんをよそい、1と2をのせる。
4. 3にさば缶、梅干し、刻みのりをのせる。
5. だしつゆと酢をかける。

あく抜き用塩水

水	500ml
塩	小さじ1/2

小学生の部

野菜がたくさんとれる
で賞

高部屋小学校
5年

「1日分の野菜、半分とれちゃうミネストローネ」



〈材料〉（5人分）

にんじん	1 1/2本
なす	2本
玉ねぎ	1個
トマト	1個
じゃがいも	1個
マッシュルーム	5個
ハーフベーコン	4枚
オリーブオイル	大さじ1
おろしにんにく	10g
（チューブ）	

A	水	500ml
	砂糖	小さじ2
	顆粒コンソメ	大さじ1と1/3
	ケチャップ	小さじ2
	食塩	少々

【お好みで】

シュレッドチーズ・パセリ 適宜

1. にんじん・なす・玉ねぎ・トマトは1cmの角切りにする。マッシュルームはうす切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. じゃがいもは1cmの角切りにし、水にさらす。
3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、にんじん、なす、玉ねぎ、マッシュルーム、ベーコンを入れ炒める。
4. 3にAを入れひと煮立ちさせたら、トマトを加え蓋をして弱火で10分煮る。
5. 水切りをした2を電子レンジで4分程加熱する。
※煮崩れし、形がなくなるのを防ぐため、レンジで加熱をして最後に加える。
6. 4を軽く混ぜ5を入れて、塩で味を調える。
7. 器に盛り、お好みでチーズとパセリを入れて完成!!

☆受賞者コメント☆

1人分で野菜が約200gとれます。1日に350g以上の野菜をとることが良いとされているので、半分以上がとれます。パンにつけたり、ご飯を入れて、リゾット風にしても美味しいです。

「和風夏野菜ピザトースト」

小学生の部

一品で栄養バランス
がよいで賞

桜台小学校
6年



☆受賞者コメント☆

カラフルな野菜を使った和風のピザトーストです。栄養バランスがとれ、おいしく簡単に作れます。

〈材料〉（4人分）

食パン	4枚
ミニトマト（赤）	6個
ミニトマト（黄）	3個
なす	1本
オクラ	2本
ピーマン	2個
しらす	50g
マヨネーズ	大さじ4
しょうゆ	大さじ1
とけるチーズ	120g

1. ミニトマトは半分に、なす、オクラは輪切りにする。ピーマンはへたと種を取り、輪切りにする。
2. マヨネーズとしょうゆを合わせておく。
3. 食パンに1としらすをのせ2をかける。
4. チーズをのせてオーブントースターで、チーズに焼き色がつき、具材に火が通るまで焼く。



「彩りが良く気分がハッピーになるお弁当」



①「しゃけとえだ豆ごはん」

〈材料〉（1人分）

ごはん	150 g	えだ豆	約8粒
鮭	少量	黒ごま	少々

1. ごはんの上にほぐした鮭とえだ豆、黒ごまをのせる。

②「オクラとにんじんの肉巻き」

〈材料〉（1人分）

オクラ	2本	たれ	
にんじん	1/4本	焼き肉のたれ	大さじ1
のり		だししょうゆ	大さじ1
（肉の幅位）	4枚	にんにく	少々
豚ロース肉	4枚	酒	小さじ1
		みりん	小さじ1

1. にんじんは細切りにする。オクラは板ずりし、半分に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、にんじんは5分、オクラは3分程茹でる。
3. 豚肉にのり、2の順に巻いていく。
4. たれの調味料を混ぜておく。
5. フライパンで3を焼く。焼き色がついたら蓋をして弱～中火で5分程蒸し焼きにする。
6. たれの調味料を加えて強火にして肉にからめる。

③「ピーマンとパプリカのきんぴら」

〈材料〉（作りやすい分量）

ピーマン	1個	オリーブオイル	
パプリカ（赤）	1/2個		小さじ1
パプリカ（黄）	1/2個	ごま	少々
		塩	少々

1. ピーマンとパプリカを細切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、1を炒める。
3. 塩とごまを加える。

④「だしまきたまご」

〈材料〉（作りやすい分量）

卵	3個
白だし	大さじ1
水	小さじ1
油	適量

1. 卵を割りほぐし、白だしと水を加え、更によく混ぜる。
2. フライパンを熱し油をひき、1を1/4量入れ、卵を巻いていく。焦げないように残りを少しずつ入れ卵を混ぜながら焼き、巻いていく。

⑤「ちくわときゅうり」

〈材料〉（1人分）

ちくわ	1本
きゅうり	ちくわの長さ分

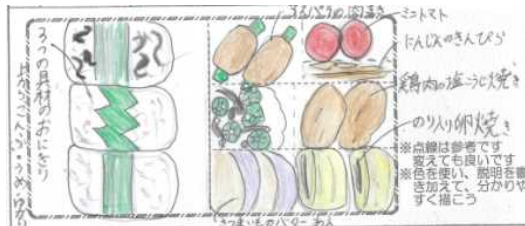
1. きゅうりを縦に8等分に切る。
2. ちくわの穴に1を入れる。
3. お弁当の高さに合わせて、2を斜めに切る。

☆受賞者コメント☆

お弁当のつめ方によって、おいしそうに見える見え方を検証しました。
たくさんの色を使うお弁当にしました。



「食欲をそそる色とりどり弁当」



① 「3色おにぎり」

〈材料〉（1人分）

ごはん	180g	ゆかり	適量
梅干し	5g	わかめふりかけ	少々
青しそ	1/2枚	のり	適量

1. ごはんを3等分に分け、ラップで梅干し、ゆかり、わかめふりかけの3種類のたわらおにぎりを作る。
2. 梅干しは青しそ、ゆかりとわかめふりかけはのりを巻く。
※具材とごはんはしっかり混ぜて味を均等に調える。

② 「アスパラとえのきの肉巻き」

〈材料〉（1人分）

豚バラうすぎり	1枚	小麦粉	適量
アスパラガス	1/2本	油	適量
えのきだけ	適量	酒	小さじ1
塩こしょう	少々	みりん	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1

1. 豚肉に塩こしょうをふる。
2. 1にアスパラガスとえのきだけを巻き、小麦粉をまわりに薄くつける。
3. フライパンに油をひき、2を中火で焼く。Aを加え味をつける。
※小麦粉をしっかりつけるとタレがからみやすい。

③ 「鶏肉の塩こうじ焼き」

〈材料〉（1人分）

鶏むね肉	40g	油	適量
塩こうじ	2g	酒	適量

1. 鶏肉を薄く切る。ビニール袋に鶏肉と塩こうじを入れてよくもみ込み、30分程おく。
2. フライパンに油をひき、弱火で1を焼く。酒を入れ蒸し焼きにして、肉に火を通す。
※肉をやわらかくするために塩こうじをしっかり入れる。

④ 「さつまいものバター和え」

〈材料〉（1人分）

さつまいも	3cm	バター	1g	砂糖	少々
-------	-----	-----	----	----	----

1. さつまいもを1cm幅に切って水につける。
2. 耐熱容器に水気を切った1を入れラップをし、レンジ600wで3分程加熱する
3. フライパンに2とバター、砂糖を加えて中火で炒める。
※さつまいもをレンジで加熱してやわらかくすると時間短縮になる。

⑤ 「にんじんのきんぴら」

〈材料〉（1人分）

にんじん	1/3本	すりごま	少量
------	------	------	----

1. にんじんをピーラーで薄く切り、縦に並べて千切りにする。
2. フライパンに1を入れ、弱火で炒め火を通す。ごまを振りかける。
※炒める時に焦げやすいので気をつける。

⑥ 「のり巻き卵焼き」

〈材料〉（1人分）

卵	1個	酒	小さじ1
のり	適量	砂糖	小さじ1
油	適量	白だし	小さじ1

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1/4量入れて焼く。のり1/4枚を手前にのせ、くるむ。同じ作業を繰り返して4回焼く。
※くるむ時はフライパンを斜めにするとかるみやすくなる。

☆受賞者コメント☆

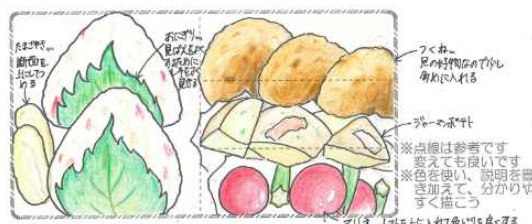
暑い夏でも食欲がでるように、色とりどりのお弁当にしました。

中学生の部

兄への思いが詰まっ
ているで賞

伊勢原中学校
2年

「暑さに負けない！疲労回復弁当」



① 「梅おかかおにぎり」

〈材料〉（1人分）

ご飯 茶碗2杯 梅干し 1個 かつお節 3g
青しそ 2枚 しょうゆ 小さじ1

1. 梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。
2. ボウルに1、かつお節、しょうゆを加えてよく混ぜる。※全体にしょうゆがまわるようにする。
3. 2にご飯を加えてよく混ぜる。
4. ラップにのせてお弁当の大きさに合わせて2個作る。青しそを巻いて完成！

② 「レンコン入りつくね」

〈材料〉（1人分）

レンコン 50g 酒 大さじ1
鶏ひき肉 150g A しょうゆ 大さじ1と1/2
塩こしょう 少々 砂糖 大さじ1
片栗粉 大さじ1 油 大さじ1/2

1. レンコンは皮をむき、荒みじんに切る。
2. ボウルに1と鶏ひき肉、塩こしょう、片栗粉を入れ粘り気がでるまでこねる。食べやすい大きさに分け、平らに形を整える。
3. フライパンに油をひき、2を入れて中火で焼く。
4. 焼き色がついたら酒を加えて蓋をして弱火にして8分～10分程蒸し焼きにする。
※火が通っているか、ようじなどをさして確認する。
5. 蓋を外し、Aを加えて中火で照りが出るまで煮からめる。

☆受賞者コメント☆

登山で疲れている兄に向けて、梅やトマト、レンコンなど疲労回復の効果のある野菜をたくさん入れました。主食は外で食べる時に食べやすいようにおにぎりに、主菜は筋肉をつけられるようなぱく質が多く含まれている鶏肉を使って、つくねを作りました。

副菜のトマトとオクラのマリネは、暑さで食欲があまりないときにも食べられるように、さっぱりしたものにしました。

③ 「トマトとオクラのマリネ」

〈材料〉（1人分）

ミニトマト 3個 酢 大さじ1
オクラ 2本 A オリーブオイル 大さじ1/2
塩 小さじ1/2 白だし 大さじ1/2
ゆずこしょう 小さじ1/2

1. ミニトマトはへたを取り、よく洗う。
2. オクラは塩を振り板ずりをする。鍋に湯を沸かし、オクラを入れ1分程茹で湯を切っておく。
3. オクラのへたを切り落とし弁当の高さに合わせて3～4等分に切る。
4. ボウルにAを加えてよく混ぜ、1と3を入れ和える。ラップをして冷蔵庫でつけ込む。※つけ込み過ぎると辛くなるので注意！

④ 「ジャーマンポテト」

〈材料〉（1人分）

じゃがいも 1個 バター 小さじ1/4
ベーコン 20g 塩・こしょう 少々
にんにく 1/4かけ A マスタード 適量
オリーブオイル 大さじ1/2 パセリ 大さじ1/2

1. じゃがいもは皮つきのまま、茹でる。皮をむき2～3cmの乱切りに切る。
2. ベーコンは1cm幅に切る。
3. フライパンに油をひき、にんにくを入れ、弱火にかける。1を入れ中火にし、焼き色がつくまで焼く。
4. 焼き色がついたら、裏返し、両面焼けたら2を加える。※じゃがいもを寄せて空いたスペースでベーコンを炒める。
5. Aを加えて味を調える。

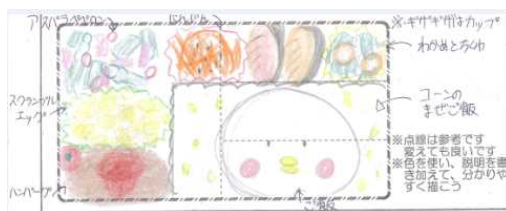
⑤ 「卵焼き」 一切れ

中学生の部

五大栄養素すべて
とれるで賞

中沢中学校
2年

「子どもでも作れる五大栄養素すべて 入った成長弁当」



① 「ひよこ混ぜご飯」

〈材料〉（2人分）

ご飯	500 g
ホールコーン缶詰	20 g
黒ごま	少々
ケチャップ	少々



1. ご飯の半分にコーンを混ぜる。
2. お弁当箱に1を浅く敷き、混ぜていないご飯を丸くにぎり、コーンご飯の上にのせる。
3. 丸く握ったご飯に黒ごまで目を作る。コーン2個で口を作り、ケチャップで頬を作る。※ケチャップは箸に少しつけて書くと失敗しにくい。

② 「豆腐ハンバーグ」

〈材料〉（2人分）

豆腐	200 g	A	パン粉	大さじ3
合い挽き肉	100 g		牛乳	大さじ1
玉ねぎ	1/2個		塩・こしょう	少々
油	適量	B	ソース	
			ケチャップ	適量
			中濃ソース	適量

1. 玉ねぎをみじん切りにして炒めておく。
2. 豆腐をしっかり水切りする。
3. ボウルに合い挽き肉1、2、Aの材料を入れよくこねる。
4. 2つに分け丸く形を整える。
5. フライパンに油をひき4をならべ蓋をして焼く。両面に焼き色をつけ、火を通す。
6. Bを加えて軽くからませる。

③ 「スクランブルエッグ」

〈材料〉（1人分）

卵	1個	牛乳	大さじ1
油	小さじ1		

1. ボウルに卵と牛乳を入れよく混ぜる。
2. フライパンを熱し、油をひき1を入れ大きめに形を作る。

※スクランブルエッグは大きめの形の方が食べやすい。

④ 「わかめとちくわのゆずポン酢和え」

〈材料〉（2人分）

わかめ（生）	150 g	ゆずポン酢しょうゆ	
ちくわ	10cm	白ごま	大さじ1 小さじ2

1. わかめは茹でて食べやすい大きさに切り、ザルにあげておく。
2. ちくわは1cm幅の輪切りに切る。
3. ボウルに1と2を入れゆずポン酢しょうゆを加えて混ぜる。
4. お弁当の容器に汁気を切って盛り付け、白ごまをかける。
※ちくわを焼いてもよい

⑤ 「アスパラペロン」

〈材料〉（2人分）

アスパラガス	50 g	にんにくチューブ	
ベーコン	40 g		小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1	唐辛子（輪切り）	4～5個

1. アスパラガスは2cm、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブオイルをひき熱し、1を炒める。にんにくと唐辛子を加え少し炒める。
※アスパラガスは茹でておくと食べやすい。

☆受賞者コメント☆

6つの食品群をすべて入れて、メニューを作りました。子どもでもできそうなひよこご飯で、見ても食べても楽しいお弁当にし、フライパン1つで作れるようにしました。



「夏野菜たっぷり 夏バテ防止弁当」

① 主食「3色ごはん」

〈材料〉（1人分）

ご飯 茶碗 1杯 さば（ほぐしたもの） 大さじ2
枝豆 20さや位 ししゃも（ほぐしたもの） 大さじ2

1. 枝豆をゆで、1粒ずつにむいておく
2. お弁当箱にご飯をよそい、1とさば、鮭を重ねないように順に上に盛り付ける。

② 主菜「ピーマンの肉詰め」

〈材料〉（2人分）

ピーマン 3個 塩・こしょう 各少々
豚ひき肉 150g 小麦粉 大さじ1
玉ねぎ 1/4個 酒 大さじ1
卵 1/2個 油 少々

1. 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒め冷ましておく。
2. 豚ひき肉に1と卵、塩・こしょうを加え、よく混ぜる。
3. ピーマンは1cmぐらいの輪切りにし、洗って種を取る。内側に小麦粉をつける。
4. 3の中に2を詰める。
5. フライパンに油をひき、両面焼き色がつくように焼く。
6. 酒を加え蓋をし、蒸し焼きにして火を通す。

③ 主菜「卵焼き」

〈材料〉（2人分）

卵 2.5個 A 砂糖 大さじ1/2
のり 1枚 塩 ひとつまみ
油 少々 和風だし 大さじ1/2
水 大さじ2

1. のりをフライパンの大きさに合わせて切る。
2. ボウルにAを入れ混ぜる。卵を加え、よく混ぜる。
3. フライパンを温め、油をひき2を少し入れ薄く焼く。卵の上のにりをのせて巻く。
4. 3の作業を繰り返す。

④ 副菜「大根・にんじんゆかりあえ」

〈材料〉（2人分）

大根 適量 ゆかり 小さじ1/2
にんじん 適量 塩 少々

1. 大根は3mm、にんじんは5mmの輪切りにする。
2. 1を電子レンジ500Wで3分、やわらかくなるまで加熱する。
3. 2を星形に切り抜き塩とゆかりで和える。



⑤ 副菜「ゴーヤのおひたし」

〈材料〉（2人分）

ゴーヤ 1/2本 A 白だし 大さじ2
かつお節 小1袋 水 80ml
塩 少々

1. ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、薄切りにする。塩をもみ込み10分程おく。
2. 湯を沸かし、1を3分程茹でて水にさらし、水気を絞っておく。
3. ボウルにAを入れ、2を加え30分冷やす。
4. 盛り付けて、かつお節をかける。

⑥ 副菜「なすとオクラのみそ炒め」

〈材料〉（2人分）

なす 1本 A みりん 大さじ1
オクラ 2本 みそ 大さじ1/2
油 少々 いりごま 大さじ1

1. なすはへたを取り、1cmの輪切りにし水にさらし、あく抜きをする。水気を切っておく。
2. オクラは塩を振り、まな板で板ずりをして水洗いをする。斜めに1.5cmに切る。
3. フライパンに油をひき1の両面に焼き色をつける。2を加え炒める。
4. Aを加え炒め合わせ、最後にごまを振る。

⑦ 副菜「さつまいも甘辛煮」

〈材料〉（2人分）

さつまいも 1本 A みりん 大さじ2
水 200ml 砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2

1. さつまいもは洗い、皮付きのまま1cm幅の輪切りにし、水にさらす。
2. 鍋に水を入れ1を加え茹でる。煮立ったら、Aを加え蓋をして弱火で6～7分煮る。
3. しょうゆを加え、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。

☆受賞者コメント☆

離れて暮らす父のために作りました。色とりどりに、栄養を考えてバランスをとるのがむずかしかったです。卵焼きはのりを巻くことで見た目がよかったです。



「夏野菜いっぱい弁当」

① 主食「梅・枝豆混ぜおにぎり」

〈材料〉（2人分）

ごはん	300g	枝豆	50g
梅干し	2個	白ごま	大さじ2

1. ごはんに小さく切った梅干し、皮をむいた枝豆、少量のごま入れて混ぜる。
※食べやすい大きさに握り、残りのごまをふる。おにぎりにしたあと、枝豆を上からのせるときれいに見える。

② 主菜「卵焼き」

〈材料〉（2人分）

卵	2個	A	塩	少々
万能ねぎ	4本		しょうゆ	適量
油	適量		酒	適量

1. ねぎは小口切りにする。
2. ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ、1を加えよく混ぜる。
3. フライパンを熱し油をひき、2の1/3量を流し入れ3回に分けて焼いていく。
※卵はフォークを使って混ぜるときれいに混ぜる。

③ 主菜「ズッキーニ肉巻き」

〈材料〉（2人分）

ズッキーニ	1/2本	A	塩・こしょう	少々
豚もも肉（薄切り）	4枚		焼き肉のたれ	大さじ2
えのきだけ	1/3袋			

1. ズッキーニをピーラーで薄くむく。
2. 豚肉に1を4、5枚のせる。巻き始めにえのきをのせて、巻いていく。
3. 巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。
4. 3にAを加え、味をつけて完成！
※ズッキーニはピーラーでむくと厚さが均一で火の通りが早い。

☆受賞者コメント☆

電子レンジを使い火を使う時間を短縮しました。夏野菜をたくさん食べられるように簡単に作れるレシピを考えました。



④ 副菜「オクラ春巻き」

〈材料〉（2人分）

かぼちゃ	1/8カット	春巻きの皮（小）	4枚
にんじん	1/3本	カレー粉	少々
オクラ	4本	酒	大さじ2
		サラダ油	大さじ2

1. かぼちゃ、にんじんを千切りにする。
2. 1とオクラに酒をふりかけ、ラップをし、電子レンジで1分30秒加熱する。
3. 春巻きの皮にカレー粉をふりかけ、2とオクラをのせて巻く。
4. フライパンを熱し、油を入れ3の巻き終わりの面を下にして焼く。
5. 4を両面焼く。斜めに半分切り断面が見えるように盛り付ける。
※フライパンで③のズッキーニ肉巻きと春巻きを半分ずつ使って焼くと時間短縮になる。

⑤ 副菜「ピーマンささみの塩昆布和え」

〈材料〉（2人分）

ピーマン	1個	塩昆布	3g
鶏ささみ	1/2本	ごま油	大さじ1
酒	大さじ1		

1. ピーマンを千切りにする。
2. ささみは筋を取り、酒をふり、1と一緒にラップをし電子レンジで1分30秒程加熱する。ささみはほぐしておく。
3. ボウルに2と塩昆布とごま油を加えて和える。
※ピーマンは繊維に沿って切り、水にさらすと苦みが抑えられます。

⑥ 副菜「レンコン人参のきんぴら」

〈材料〉（2人分）

レンコン	60g	A	しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	15g		砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1		顆粒和風だし	小さじ1/4
白ごま	大さじ1		水	大さじ1

1. レンコンとにんじんを半月切りにする。
2. 耐熱容器にAと1を入れ、ラップをして電子レンジで3分程加熱する。
3. 2にごま油とごまを入れ完成！
※レンコンとにんじんは火が通りやすいように薄く切る。

高校生の部

彩りが豊かで賞

伊勢原高校
1年

「彩りの良い お弁当」



① 主食「コーンとえだまめのご飯」

〈材料〉（2人分）

米	1合	えだまめ	適量
とうもろこし	1/3本	固形コンソメ	1個
（実をはずしておく）			

- 炊飯器に米、水、とうもろこし、コンソメを入れて炊く。炊き上がった後、盛り付けをして、塩ゆでしてさやを取った枝豆を飾る。
※コーンが均等になるように炊きあがったら混ぜる。

② 主菜「肉巻き」

〈材料〉（2人分）

豚肉（薄切り）	4枚	油	適量
いんげん	6本	酒	適量
にんじん	1/4本	しょうゆ	小さじ1
塩こしょう	少々	みりん	小さじ1

- 肉を広げ、塩こしょうをする。茹でたいんげん、にんじんを巻く。
- フライパンを熱し、油をひき1の肉の巻き終わりを下にして焼く。両面焼いたら酒を入れて蓋をし、蒸し焼きにして中まで火を通す。
- しょうゆとみりんを加え、よくからめる。



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☆
色とりどりにして、
品数が多くなるよう
に作りました。

③ 主菜「ほうれんそうと卵炒め」

〈材料〉（2人分）

ほうれん草	50g	ごま油	適量
卵	1個	中華風ペースト調味料	適量

- ほうれん草はよく洗い一口大に切る。卵は溶いしておく。
- フライパンにごま油を入れ、ほうれん草を炒める。
- 2に卵を加え、炒めたら中華風ペースト調味料で味付けをする。
※卵がパサつかないように炒める。

④ 副菜「かぼちゃの煮物」

〈材料〉（2人分）

かぼちゃ	100g	砂糖	大さじ1
だし汁	250ml	しょうゆ	小さじ1
		みりん	適量

- 鍋にだし汁を沸かし、一口大に切ったかぼちゃの皮を下にして煮る。
- 1に砂糖を加え煮る。その後しょうゆを入れて煮て、最後にみりんを入れて煮る。

⑤ 副菜「ジャーマンポテト」

〈材料〉（2人分）

じゃがいも	1個	オリーブオイル	少々
ウインナー	2本	塩	少々
玉ねぎ	1/5個	こしょう	少々

- じゃがいもは小さく切り、電子レンジで加熱する。
- ウインナー、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、1と、玉ねぎを炒める。
- 3にウインナーを加えて炒め、塩とこしょうで味付けをして完成。
※焦げないように炒める

高校生の部

伊勢原がいっぱいで賞

伊勢原高校
1年

「夏野菜弁当」



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



① 主食「野沢菜巻きおにぎり」

〈材料〉（1人分）

ご飯 140g 野沢菜 2枚

1. 野沢菜の葉を広げ、ご飯をのせて巻く。

② 主菜「いんげんの肉巻き」

〈材料〉（2人分）

いんげん 4本 塩・こしょう 各少々
豚肉（薄切り） 4枚 焼き肉のたれ 少々

1. いんげんは3等分に切り、茹でる。
2. 豚肉を並べて、塩こしょうを振り、1を巻く。
3. フライパンで2を焼く。肉に火が通ったら、焼き肉のたれを入れて完成。

③ 主菜「卵の二郎玉」

〈材料〉（作りやすい分量）

卵 2個 白だし 少々
二郎 2本 油 適量

1. ボウルに卵を溶き、白だしを入れ、混ぜる。
2. フライパンを熱し、油をひき3cm程に切った二郎を炒める。
3. 2に1を加えてまとめて完成。

☆受賞者コメント☆
お弁当の盛り付けが、見栄え良くなるように工夫しました。

④ 副菜「とうもろこしのコロッケ」

〈材料〉（作りやすい分量）

玉ねぎ	1/4個	小麦粉	適量
とうもろこし	1/2本	卵	1個
じゃがいも	中3個	パン粉	適量
バター	10g	油（揚げ油）	適量
塩・こしょう	各少々		

1. 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで30秒程加熱する。とうもろこしは茹でて実をはずしておく。
2. じゃがいもは柔らかく茹でて、熱いうちにバターを入れてつぶし、1を加えて混ぜる。
3. 2に塩こしょうをし、丸く成形する。小麦粉、卵、パン粉の順につけ、180度に温めた油で揚げる。

⑤ 副菜「きんぴらごぼう」

〈材料〉（作りやすい分量）

ごぼう	1/2本	しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	1/4本	みりん	大さじ1/2
ごま油	適量	顆粒和風だし	適量
ごま	少々	油	大さじ1
		砂糖	少々

1. ごぼうとにんじんは細い千切りにする。
2. フライパンを熱し、ごま油をひき、1を炒める。火が通ったら、Aを加える。最後にごまをかけて完成。

⑥ 副菜「茄子揚げ」

〈材料〉（2人分）

なす 1本 めんつゆ 適量
油 適量

1. なすは乱切りにして、油で揚げる。
2. 熱いうちに、めんつゆで和える。

～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6年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集

2024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