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

令和元年度伊勢原市食育料理コンテスト　レシピ集

2020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

令和元年度
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示あり～

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。（主催：伊勢原市健康づくり課　協賛：ＪＡ湘南）
入賞者のレシピをご紹介します。

・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、
分量等を調整しました。

小学生の部
市長賞
（最優秀賞）
桜台小
５年

「毎日食べたい！カラフルサラダ」

栄養価　１人分

エネルギー	３２９キロカロリー
たんぱく質	１７．２グラム
脂質	１０.３グラム
鉄分	１.４ミリグラム
カルシウム	１１０ミリグラム
食物繊維	２.９グラム
食塩相当量	２.０グラム

〈材料〉（４人分）

きゅうり	１本
ミニトマト	５個
レタス	３枚
さやいんげん	５本
ほうれん草	６０ｇ
米（はるみ）	0.9 合
八穀米	0.1 合
ホールコーン	１缶
ﾓｯﾂｧﾚﾗﾁｰｽﾞ	１個
スライスハム	８枚
〈ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ〉	
酢	小さじ３
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	小さじ１
ﾊｰﾌﾞ・ｽﾊﾟｲｽ塩	小さじ１弱
ﾍﾞｰｺﾝ風味ﾄｯﾋﾟﾝｸﾞ	２０ｇ
ミニトマト	６０ｇ

1. 米と八穀米を炊く。炊きあがったら水で洗い、水気を切っておく。
2. さやいんげんはへたとすじをとり、鍋で茹で、１ｃｍくらいに切る。
3. ほうれん草は根元から鍋に入れ茹で、根元を切り落とし、１ｃｍくらいに切る。
4. ミニトマトは半分に切り、きゅうり、モッツァレラチーズ、ハムは１ｃｍ位に切って、コーンは缶から出す。
5. １、２、３、４をボウルに入れスプーンで混ぜる。（このときにミニトマトをつぶさないように！）お皿にレタスを引いて　盛りつけたらイタリアンドレッシングをかける。

〈イタリアンドレッシングの作り方〉

1. ミニトマトを１ｃｍ程の大きさに切る。
2. 他の材料と１を混ぜる。

小学生の部
クルリン賞
（優秀賞）
緑台小　６年

「夏野菜の冷お茶づけ」

〈材料〉（４人分）

ミニトマト	８個
きゅうり	1/2 本
塩	小さじ1/6
なす	１本
ベーコン	４０ｇ
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	小さじ１
大根の漬け物	４０ｇ
ごはん	４００ｇ
黒こしょう	少々
コンソメ	小さじ4
水	６００ｍｌ

栄養価　１人分

エネルギー	２２０キロカロリー
たんぱく質	5.1グラム
脂質	2.7グラム
鉄分	0.4ミリグラム
カルシウム	１７ミリグラム
食物繊維	2.7グラム
食塩相当量	2.0グラム

＜スープの作り方＞

1. なすを５mm角に切り、水にさらす。
2. ベーコンも５mm角に切る。
3. 鍋にオリーブオイルをひき、２のベーコンを炒め、１の水気を切ったなすを入れしんなりするまで炒める。
4. コンソメを入れ炒め、さらに水を少量入れながらコンソメを溶かす。溶けたら火を止め残りの水を入れ、氷水にあてながら冷やす。

＜具の準備＞

1. きゅうりを５mm角に切り、塩を入れ１０分置き、水気を切る。
2. ミニトマトと大根の漬け物も５mm角に切る。
3. 全てを混ぜ合わせる。

＜仕上げ＞

1. ご飯を水で洗い水気を切り、器に盛る。
2. スープを入れ、具を盛りつけ、黒こしょうをふる。

高校生の部
和の極み賞
伊志田高校１年

「野菜がたくさん取れる朝食」

① 主食「三つ葉と塩こんぶの和えご飯」

〈材料〉（４人分）

ご飯	８００ｇ	白ゴマ	大さじ1
三つ葉	１束	こんぶ茶	３ｇ
塩こんぶ	４ｇ		

1. ご飯が炊けたら、ジャーの中に荒くみじん切りにした三つ葉、塩こんぶ、白ゴマ、こんぶ茶を入れて、ざっくり混ぜ合わせる。
※こんぶ茶は全体の塩気を見ながら入れる。

栄養価　１人分

エネルギー	７６７キロカロリー
たんぱく質	３８.２グラム
脂質	１７.８グラム
鉄分	3.1ミリグラム
カルシウム	３１７ミリグラム
食物繊維	8.5グラム
食塩相当量	3.6グラム

②主菜「焼き鮭」

〈材料〉（４人分）

甘塩鮭　４切

1. グリルで焼く。

③副菜　「和風サラダ」

〈材料〉（４人分）

レタス	1/2玉	ラディッシュ	１個
大根	1/4本	サラダチキン	１個
人参	1/2本	ぽん酢しょうゆ	大さじ1/2
ミニトマト	８個		

1. レタスは食べやすい大きさに、大根と人参は千切り、ミニトマトは半分に切る。ラディッシュはうすくいちょう切りにする。
2. サラダチキンは食べやすい大きさにする。
3. １、２を合わせ、ぽん酢しょうゆをかける。

④副菜「きゅうりの浅漬け」

〈材料〉（４人分）

きゅうり	３本	みりん	大さじ 1/2
塩	小さじ1/6	ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	顆粒和風だし	小さじ1/4

1. きゅうりに塩を振り、まな板の上で転がす。
2. ヘタを切り落として、乱切りにする。
3. ジッパー付き保存袋に、しょうゆ、みりん、ごま油、顆粒和風だし、２のきゅうりを入れて冷蔵庫で３０分漬け込む。

⑤汁もの　「なすと油揚げのみそ汁」

〈材料〉（４人分）

なす	２本	かつお節	３０ｇ
油揚げ	１枚	煮干し	５本
みそ	大さじ１と1/3	水	７００ｍｌ

1. 水に煮干しを入れて沸騰させる。お湯が沸いたらかつお節を入れる。煮干しとかつお節を取り出す。
2. なすは半月切りにして、塩水に入れあくをとる。
3. 油揚げは湯通しして、短冊切りにする。
4. 鍋に水気を切ったなすと油揚げを入れ、なすがやわらかくなったら、みそを溶かし入れる。

⑥デザート　「フルーツヨーグルト」

〈材料〉（４人分）

無糖ヨーグルト	４００ｇ	オレンジ	1/2個
レモン汁	大さじ1/2	梨	1/2個
砂糖	大さじ1と1/3	パイナップル	１００ｇ
		バナナ	1/2本

1. ボウルにヨーグルト、レモン汁、砂糖を入れて混ぜる。
2. オレンジは果肉を取り出す。梨はいちょう切り、パイナップルは食べやすい大きさに、バナナは輪切りにする。
3. １のヨーグルトにフルーツを加え、軽く混ぜ合わせる。

高校生の部

エコ
クッキング賞
伊志田高校１年

「元気ハツラツ！ ホットサンドともりもりサラダ」

栄養価　１人分

エネルギー	７２１キロカロリー
たんぱく質	３１.４グラム
脂質	２９.３グラム
鉄分	４.２ミリグラム
カルシウム	３２１ミリグラム
食物繊維	１８.０グラム
食塩相当量	３.４グラム

① 主食「ホットサンド」&「パンの耳シナモンラスク」

〈材料〉（４人分）

食パン(６枚切り)	４枚	スライスチーズ	４枚
レタス	８０ｇ	ｼﾅﾓﾝｼｭｶﾞｰ	少々
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの茎	１６本		
ﾍﾞｰｺﾝとｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ	②から適量		

「ホットサンド」

1. ホットサンドプレートに耳を切った食パンを１枚のせる。
2. その上にレタス、ブロッコリーの茎、②でできたベーコンとスクランブルエッグ、スライスチーズの順番にのせる。
3. もう１枚のパンを上にのせ、３分焼く。
4. 焼けたら、取り出し、ななめ半分に切る。

「パンの耳シナモンラスク」

5. パンの耳は、トースターで５分焼く。
6. 出来あがったら食べやすい大きさに切り、シナモンシュガーをまぶす。

②主菜「スクランブルエッグとベーコン」

〈材料〉（４人分）

卵	６個	油	小さじ１
粉チーズ	小さじ１	ケチャップ	大さじ１と１/３
塩こしょう	小さじ１/６	ベーコン	２枚

1. 卵、粉チーズ、塩こしょうを混ぜ、フライパンに油をひき、流しこむ。
2. 箸で混ぜながら焼く。焦げないように火を止め、皿に盛り、ケチャップをかける。
3. ベーコンをフライパンで焼く。焦げ目が少し付いてきたら２の卵にそえる。

③副菜「サラダ」

〈材料〉（４人分）

レタス	半分	ブロッコリー	１/２房
ミニトマト	８個	ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	大さじ１

1. レタス、ミニトマトをそれぞれ切る。
2. ブロッコリーを切り、やわらかくなるまで茹でる。
3. １、２を盛りつけてドレッシングをかける。

④副菜　「ポテトサラダ」

〈材料〉（４人分）

じゃがいも	２個	マヨネーズ	大さじ１と１/３
人参	１/２本	塩こしょう	小さじ１/６
玉ねぎ	１/２個		

1. じゃがいもは皮をむき、電子レンジにかけ（500w・7～10 分）マッシュにする。
2. 人参はいちょう切り、玉ねぎは細かく刻み、電子レンジにかける（500W・４分）。
3. マヨネーズを加えて全体をよく和える。
4. 最後に塩こしょうを少々入れる。

⑤汁もの　「冷製コーンスープ」

〈材料〉（４人分）

ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶	１/２缶	バター	大さじ２/３
コーン缶(粒)	約７０ｇ	コンソメ	小さじ１/２
牛乳	２００ｍｌ	塩	小さじ１/６

1. 鍋にクリームコーンと牛乳を入れ中火で煮る。
2. 温まったら、コーン（粒）を加え煮る。
3. コンソメ、塩、バターを加え、煮溶かす。
4. タッパーに入れて冷蔵庫で冷やす。

⑥デザート「フルーツの盛り合わせ」

〈材料〉（４人分）

スイカ	１/８個	パイナップル（カット済）	１パック
キウイフルーツ	１/２個		
オレンジ	１/２個		

1. スイカ、キウイフルーツ、オレンジを皮をむいてそれぞれ食べやすい大きさにカットし、パイナップルと共に盛りつける。

小学生の部

エンジョイ
クッキング賞

石田小　６年

「具だくさんミルクみそしる」

栄養価１人分

エネルギー	８８キロカロリー
たんぱく質	４.２グラム
脂質	２.６グラム
鉄分	０.７ミリグラム
カルシウム	８１ミリグラム
食物繊維	２.３グラム
食塩相当量	１.４グラム

〈材料〉（４人分）

人参	５０ｇ	水	５００ｍｌ
キャベツ	５０ｇ	だしの素	小さじ１
さつまいも	５０ｇ	みそ	大さじ２
玉ねぎ	７０ｇ	牛乳	２００ｍｌ
しめじ	１/４株		

1. 人参は薄いいちょう切り、キャベツは短冊切り、さつまいもは輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. キャベツ以外の野菜を、耐熱容器に入れ、電子レンジで ５ 分間温める。野菜を温めている間に水を火にかけておく。
3. お湯にだしを入れ２のキャベツ以外の野菜を入れ、その後キャベツも入れる。
4. みそを入れ、その後牛乳も入れる。
   牛乳を入れた後、煮詰まり過ぎないようにする。

小学生の部

元気もりもり賞

石田小　５年

「伊勢原風スタミナロコモコ丼」

栄養価　１人分

エネルギー	５７７キロカロリー
たんぱく質	２０.７グラム
脂質	１３.８グラム
鉄分	２.４ミリグラム
カルシウム	１１０ミリグラム
食物繊維	４.３グラム
食塩相当量	２.２グラム

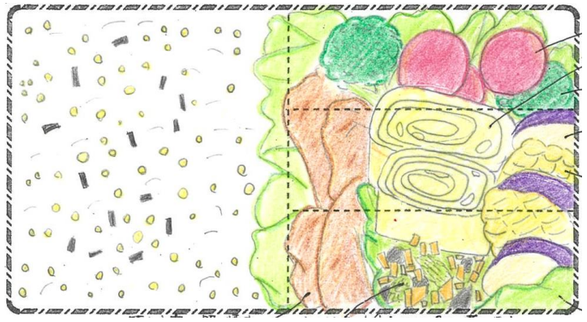
〈材料〉（４人分）

ご飯	８００ｇ
なす	１個
オクラ	５本
豚ひき肉	１２０ｇ
厚揚げ豆腐	約１００ｇ
しょうゆ	大さじ３
みりん	大さじ１と１/２
砂糖	大さじ２と１/２
しょうがのすりおろし	小さじ１
卵	４個

1. なすと豆腐を１ｃｍ角のさいの目に切り、オクラは輪切りにする。
2. ひき肉としょうがをバラバラになるようくずしながら炒める。
3. １のなす、豆腐、オクラの順に２のフライパンに入れて、弱火から中火で炒める。
4. しょうゆ、みりん、砂糖を合わせ混ぜておき、それを３のフライパンに入れて強火で炒め水分をとばす。
5. 皿にご飯を盛り、４をのせる。
6. 次にフライパンに卵で目玉焼きを作る。
7. ５に目玉焼きをのせる。

中学生の部
市長賞
（最優秀賞）
山王中学校
２年

「猛暑日でも食べたくなるお弁当」



① 「ご飯」（のり卵ふりかけをかける）

②「豚ヒレ肉の照り焼き」

〈材料〉（２人分）

豚ヒレ肉	８０g	酢	小さじ1
塩	小さじ１/6	みりん	大さじ１/２
片栗粉	大さじ１	しょうゆ	大さじ１/２
油	小さじ２		

1. ヒレ肉を一口大に切り、棒で叩く。
   ※叩くことにより柔らかくなる。
2. １に塩・片栗粉をつける。
3. 油をひいたフライパンで火が通るまで焼く。
4. Ａを入れからませる。

③「きくらげと人参とアスパラの煮びたし」

〈材料〉（２人分）

生きくらげ	２枚	めんつゆ（３倍濃縮）	小さじ１
人参	1/2本	水	１００ｍｌ
アスパラガス	３本	ごま油	小さじ１

1. きくらげ、人参、アスパラガスを食べやすい大きさに切る。
2. １を水の入った鍋に入れ中火で煮て、めんつゆを加える。※きくらげの食感を残すために煮すぎない。
3. ごま油を入れる。

④「卵焼き」

〈材料〉（２人分）

卵	２個
砂糖	小さじ１
白だし	小さじ１/2

1. 卵に砂糖と白だしを入れ混ぜる。
2. 厚焼き卵にする。※弱火で焼くと焦げにくくなる。

栄養価　１人分

エネルギー	６６８キロカロリー
たんぱく質	２３.５グラム
脂質	１４.６グラム
鉄分	2.7ミリグラム
カルシウム	９６ミリグラム
食物繊維	9.3グラム
食塩相当量	2.2グラム

⑤「甘露煮」

〈材料〉（２人分）

さつまいも	小１/２本
水	１３０ｍｌ
みりん	小さじ１
砂糖	大さじ１

1. さつまいもを１ｃｍ幅の輪切りにする。
2. 15分ほど水につけ、あくをぬく。
3. 水、みりん、砂糖を入れ煮る。

⑥「野菜」

〈材料〉（２人分）

とうもろこし	２０ｇ
ブロッコリー	３０ｇ
ミニトマト	４０ｇ
レタス	１０ｇ

1. とうもろこし、ブロッコリーは栄養素を逃がさないように短時間で茹でる。
2. トマトとレタスはよく洗っておく。
3. 適当な大きさに切り、そえる。

高校生の部
クルリン賞
（優秀賞）
伊勢原高校
２年

「美味しく作る the 和食 ～知恵とともに～」

①主食 「ご飯」

〈材料〉（４人分）

白米	2合分	氷	２個
水	2合分より少なめ		

1. 白米を３、４回研ぐ。※研ぎすぎない。
2. 水を１.５合の線より少し少なめに入れ、１０分浸し、芯まで吸収させる。
3. 氷を入れて炊く。※氷を入れると沸騰するまでの時間がゆっくりになり、甘みが増す。
4. 炊けたら１度混ぜて、５分蒸らす。

②主菜 「鮭のホイル焼き西京焼き風」

〈材料〉（４人分）

生鮭	４切	みそ	大さじ１/２
えのき	１袋	バター	大さじ4
玉ねぎ	１個	塩	小さじ１/６
		しょうゆ	小さじ１

1. えのきは石づきを切りほぐす。玉ねぎは半分にしてスライスする。
2. アルミホイルに鮭、玉ねぎ、えのきを乗せて、みそ、塩、バター、しょうゆをのせ包む。２を全部で４つ作る。
   ※順番は、下から玉ねぎ、えのき→鮭→塩→みそ、バター→しょうゆ（鮭や調味料の旨味を野菜に吸わせるため）
3. 温めたトースターで約１５分焼く。
   ※アルミホイルから皿に出す際は、下から鮭→野菜→汁→みそにする。

③副菜 「シャキッとサラダ」

〈材料〉（４人分）

レタス	６枚	ミニトマト	１パック
きゅうり	１/２本	市販和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	大さじ１

1. レタスはちぎり、きゅうりは薄めの輪切りにする。
2. 市販の和風ドレッシングをかける。

④副菜「ほうれん草の胡麻和え」

〈材料〉（４人分）

ほうれん草	１束	めんつゆ（３倍濃縮）	大さじ１と１/３
すりごま（白）	大さじ4		
砂糖	小さじ１		

1. 鍋に水を沸かし、ほうれん草を茹でる。
2. その後氷水にさらし水を絞る。
   ※氷水にさらすと色味が良くなり食感も良くなる。
3. ごま、めんつゆ、砂糖は合わせておく。
4. 水を絞ったほうれん草を３、４ｃｍ程に切り、３と和える。

栄養価　１人分

エネルギー	７８２キロカロリー
たんぱく質	４０.８グラム
脂質	２３.４グラム
鉄分	4.9ミリグラム
カルシウム	３０２ミリグラム
食物繊維	8.5グラム
食塩相当量	3.2グラム

⑤汁もの 「かき玉汁」

〈材料〉（４人分）

人参	１/２本	水	６００ml
玉ねぎ	１/２個	かつお昆布だし	１パック
卵	１個	みそ	大さじ１と１/３
豆腐	１５０ｇ		

1. 人参を半月切りに、玉ねぎを薄切りにし、レンジで２分温める。※時短になる。
2. だし汁を沸かし、人参、玉ねぎを入れる。
3. 人参、玉ねぎがやわらかくなったら、1.5ｃｍ角に切った豆腐を入れる。
4. 少し煮たら、火を止めてみそを溶き入れる。
5. 最後に、卵を溶き入れる。

⑥デザート 「フルーツ」

〈材料〉（４人分）

キウイフルーツ	２個	梨	１個

1. キウイフルーツは１/２に切り、梨は食べやすい大きさに切り、合わせる。

⑦ヨーグルト

〈材料〉（４人分）

市販ヨーグルト	４個

高校生の部
市長賞
（最優秀賞）
伊志田高校
１年

「暑さに負けない 色とりどりの野菜たち」

栄養価　１人分

エネルギー	８７７キロカロリー
たんぱく質	４３.２グラム
脂質	２９.２グラム
鉄分	4.6ミリグラム
カルシウム	４５０ミリグラム
食物繊維	9.8グラム
食塩相当量	3.4グラム

①主食「えだまめご飯」

〈材料〉（４人分）

枝豆　１１０ｇ　白だし　大さじ1
米　２合　塩　少々（0.3g）

1. 枝豆は沸騰した湯で塩茹でし、さやから出しておく。
2. 米をとぎ、白だし、塩を入れて炊く。
3. 米が炊けたら、１を加え軽く混ぜる。

②主菜「鮭＆ゆでたまご」

〈材料〉（４人分）

甘塩鮭　４切
卵　４個
トマト　１個

1. 鮭をグリルで焼く。
2. ゆでたまごを作り、半分に切る。
3. トマトをくし型に切る。
4. １、２、３を皿に盛りつける。

③ 副菜「かぼちゃのサラダ」

〈材料〉（４人分）

かぼちゃ　１/４個
マヨネーズ　大さじ2
レタス　２枚

1. かぼちゃを小さく切る。
2. 沸騰したお湯で、やわらかくなるまで茹でる。
3. 冷めたらマヨネーズを入れて混ぜる。
4. レタスの上に３をのせる。

④副菜 「おひたし」

〈材料〉（４人分）

モロヘイヤ　２袋
青じそドレッシング　大さじ１

1. 沸騰したお湯でモロヘイヤを茹で、細かく刻む。
2. １にドレッシングをかける。

⑤汁もの 「みょうがの味噌汁」

〈材料〉（４人分）

みょうが　１２個
たまご　２個
みそ　大さじ1と1/3
かつお昆布だし　１パック
水　400ｍｌ

1. みょうがを千切りにする。
2. だし汁を沸かし、１を入れる。
3. ２を温めて、みそを入れる。
4. ３に溶いた卵をゆっくり流し込む。

⑥デザート「フルーツ」

〈材料〉（４人分）

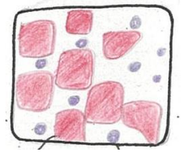
すいか　1/４個
キウイフルーツ　１個
梨　１個

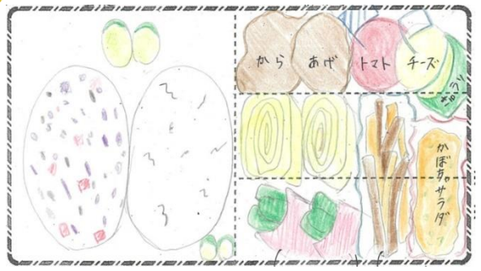
1. 皮をむき、食べやすい大きさに切って盛りつける。

⑦牛乳　１人につきコップ１杯

「おじいちゃんの作った野菜で夏バテ防止弁当」

中学生の部
クルリン賞
（優秀賞）
成瀬中学校
２年





栄養価　１人分

エネルギー	８７５キロカロリー
たんぱく質	３１.０グラム
脂質	３３.６グラム
鉄分	3.4ミリグラム
カルシウム	１０２ミリグラム
食物繊維	6.0グラム
食塩相当量	3.1グラム

①「２色おにぎり」

〈材料〉（３人分）

米　２合　塩　小さじ1/6
梅ふりかけ　６ｇ

1. 梅ふりかけと塩むすびをそれぞれにぎる。

②「とりの唐揚げ」

〈材料〉（３人分）

鶏もも肉　１枚　油　適量
おろししょうが　大さじ1
おろしにんにく　大さじ1
しょうゆ　大さじ1/2
小麦粉　大さじ1
片栗粉　大さじ1

1. とり肉を１口大に切り、下味をつけ３０分おく。
2. 小麦粉、片栗粉を合わせ、つける。
3. 油で火が通るまで揚げて、油をよくきる。

③「いんげんのベーコン巻き」

〈材料〉（３人分）

いんげん　９本　油　小さじ１
ベーコン　３枚　塩　少々（0.3g）
こしょう　少々

1. いんげんを塩ゆでする。ベーコンを半分に切っておく。
2. いんげんを半分に切って、ベーコンで巻き、つまようじを刺して止める。
3. フライパンに油をひき、２を焼く。
4. 塩こしょうで味をつける。

④「かぼちゃサラダ」

〈材料〉（３人分）

かぼちゃ（小）　1/2 個　マヨネーズ　大さじ２
きゅうり　1/3 個　塩　小さじ1/6
玉ねぎ　1/4 個

1. かぼちゃを １ 口大に切り、電子レンジで加熱する。
2. かぼちゃがやわらかくなったら皮をとりマッシュする。
3. きゅうり、玉ねぎをみじん切りにする。
4. ２、３、を混ぜ、マヨネーズと塩を入れて混ぜる。

⑤「たまご焼き」

〈材料〉（３人分）

卵　３個
砂糖　大さじ1/2
塩　小さじ1/6

1. 卵をわり、砂糖、塩を入れてかき混ぜる。
2. フライパンで厚焼き卵にする。

⑥「きんぴら」

〈材料〉（３人分）

ごぼう　2/3 本　しょうゆ　大さじ2/3
人参　1/3 本　酒　大さじ2/3
砂糖　大さじ１

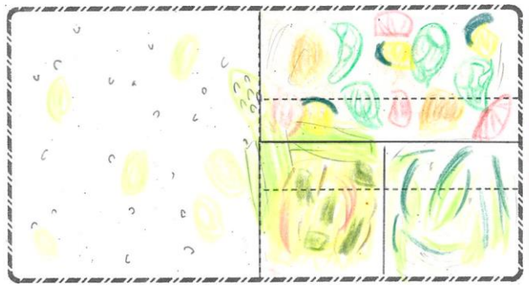
1. ごぼうと人参を千切りにする。
   ごぼうは水にさらす。
2. １を鍋で炒め、しょうゆ、酒、砂糖で味をつける。

中学生の部

「エネルギーたっぷり元気がでる弁当」

オリジナリティ賞

伊勢原中学校２年



栄養価　１人分

エネルギー	１０１４キロカロリー
たんぱく質	４４.１グラム
脂質	２６.７グラム
鉄分	４.４ミリグラム
カルシウム	２０１ミリグラム
食物繊維	６.９グラム
食塩相当量	２.７グラム

①「えだまめご飯」

〈材料〉（２人分）

米　２合
昆布　１ｇ
冷凍塩味枝豆　６５ｇ
ごまふりかけ　３ｇ

1. 米を炊く。このとき昆布を一緒に入れ、うまみやだしを出してふっくらさせる。
2. 枝豆をレンジで温める。
3. 枝豆を房から出し、水気をきっておく。
4. 炊けたご飯の中に、３の枝豆とごまふりかけをかけて混ぜる。

②「酢ざけ」

〈材料〉（２人分）

生鮭　２切
牛乳　大さじ２
片栗粉　大さじ１
かぼちゃ　４２ｇ
人参　３０ｇ
ピーマン　３６ｇ
玉ねぎ　７０ｇ
油　大さじ１と１/３

砂糖　大さじ２/３
しょうゆ　大さじ２/３
ケチャップ　大さじ２/３
塩　小さじ１/６
酢　大さじ２/３
水　４０ｍｌ

1. 鮭を牛乳につけ臭みをとる。袋に入れて片栗粉をまぶしてふる。
2. 人参とピーマンを乱切り、玉ねぎをくし形切り、かぼちゃを角切りにする。
3. 片栗粉のついた鮭とかぼちゃを揚げ、人参と玉ねぎはフライパンで中火で炒める。
4. 人参、玉ねぎの中にピーマンと揚げたかぼちゃを入れて、火が通るまで炒める。
5. ４に混ぜ合わせたＡと揚げた鮭を加える。

③「ササミときゅうりのごまあえ」

〈材料〉（２人分）

ササミ　３３ｇ
きゅうり　３０ｇ

Ａ
ねりごま　大さじ１
砂糖　小さじ１
しょうゆ　小さじ１/２
みりん　小さじ１/２

1. ササミをお皿にのせ、水大さじ１/２を入れ、ラップをして電子レンジで２分加熱する。
2. きゅうりを千切りにし、塩もみをし、水で洗い流す。
3. 水をしっかり切ったきゅうりとササミを混ぜる。
4. 混ぜ合わせたＡと、３をよく混ぜる。

④「小松菜と卵のカニカマあえ」

〈材料〉（２人分）

小松菜　２５ｇ
卵　１個
カニカマ　２本
油　小さじ１
昆布　１ｇ

1. 小松菜をざく切りにする。カニカマを細かくちぎる。
2. 卵を割り、１と、ご飯を炊くときにだしで使った昆布を細かく刻んで加え、混ぜる。
3. フライパンに油を入れ熱し、２を流し入れ、箸で混ぜながら炒める。

⑤「ゆでアスパラガス」

〈材料〉（２人分）

アスパラガス　９ｇ

1. アスパラガスの根の方の皮をそぐ。
2. 鍋に入れて茹でる。
3. 茹であがったら、４等分する。

中学生の部

「まごわやさしい弁当」

ナイスファイト賞

中沢中学校２年

栄養価　１人分

エネルギー	１０２３キロカロリー
たんぱく質	３８.２グラム
脂質	４５.５グラム
鉄分	５.０ミリグラム
カルシウム	２５０ミリグラム
食物繊維	１１.４グラム
食塩相当量	３.１グラム

①「小松菜わかめ混ぜご飯」

〈材料〉（２人分）

温かいご飯　３６０ｇ
小松菜　８０ｇ
白ごま　小さじ１
混ぜご飯用ふりかけ（わかめ）　小さじ１/２

1. 沸騰した湯で小松菜を４分茹で、みじん切りにする。
2. 温かいご飯に小松菜と白ごまとふりかけを入れる。

②「鮭」

〈材料〉（２人分）

甘塩鮭　２切れ

1. 魚焼きグリルで焼く。

③「しいたけの豚肉包み」

〈材料〉（２人分）

豚バラ肉　１６０ｇ
しいたけ　６個
薄力粉　大さじ２/３
ごま油　大さじ２/３
しょうゆ　大さじ２/３
みりん　大さじ２/３
酒　大さじ２/３

1. しいたけは石づきを切り落とす。
2. 豚バラ肉を１の全体に巻き、薄力粉をまぶす。
3. フライパンにごま油をひき、２を焼く。
4. しょうゆ、みりん、酒を加えて味をつける。

④「さつまいもの茶巾」

〈材料〉（２人分）

さつまいも　１２０ｇ
はちみつ　小さじ１
黒ごま　小さじ１/２

1. さつまいもの皮をむき、１口大に切る。
2. 電子レンジにかけて（600W・4～5分）、マッシャーでつぶす。
3. はちみつ、黒ごまを加える。
4. ラップを広げて、３を１口大に包む。

⑤「ほうれん草のごまあえ」

〈材料〉（２人分）

ほうれん草　１００ｇ
すりごま　大さじ２
砂糖　大さじ１
しょうゆ　小さじ２/３

1. 沸騰した湯にほうれん草を入れ茹でる。
2. 冷水に浸し、水気をしぼり、１口大に切る。
3. ２とすりごまと砂糖、しょうゆを入れて混ぜる。

⑥「枝豆」「トマト」

〈材料〉（２人分）

冷凍枝豆（自然解凍 OK のもの）　６０ｇ
塩　小さじ１/６

ミニトマト　６個

1. 枝豆に塩をふる。
2. ミニトマトを水で洗う。
3. １、２をそえる。