

～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。





「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	ホールコーン	1缶
ミニトマト	5個	モッツァレラチーズ	1個
レタス	3枚	スライスハム	8枚
さやいんげん	5本	〈イタリアンドレッシング〉	
ほうれん草	60g	酢	小さじ3
米(はるみ)	0.9合	オリーブオイル	小さじ1
八穀米	0.1合	ハーブ・スパイス 僅塩	小さじ1弱
		パセリ風味トッピング	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。



「夏野菜の冷お茶づけ」



栄養価 1人分

〈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
オリーブオイル	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

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」



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

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。

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 かつお節 少々
 ブロッコリーの茎 16本
 ベーコンとスクランブルエッグ 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枚のパンを上のにのせ、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. 出来た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 ルッコラ 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

「具たくさんミルクみそしる」



〈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

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」



〈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. 人参は薄いちょう切り、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。

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

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

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のをのせる。
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。



「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	
人参	1/2本	(3倍濃縮)	小さじ1
アスパラガス	3本	水	100ml
		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

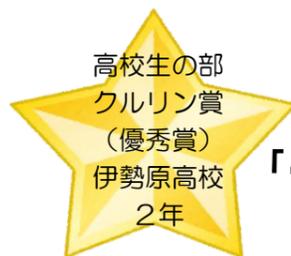
1. さつまいもを1cm幅の輪切りにする。
2. 15分ほど水につけ、あくをぬく。
3. 水、みりん、砂糖を入れ煮る。

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。



「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	市販和風ドレッシング	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	
すりごま(白)	大さじ4	(3倍濃縮)	大さじ1と1/3
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
---------	----



「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. 米をとき、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 かつお昆布だし 1パック
 たまご 2個 水 400ml
 みそ 大さじ1と1/3

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。

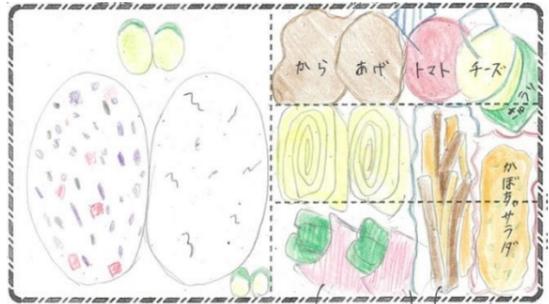
⑥デザート「フルーツ」

〈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」



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。

「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

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。このとき昆布と一緒に入れ、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。

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

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
- 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て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。

「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

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。

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

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。