

# ～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3年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集

2021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

## 食育料理コンテスト

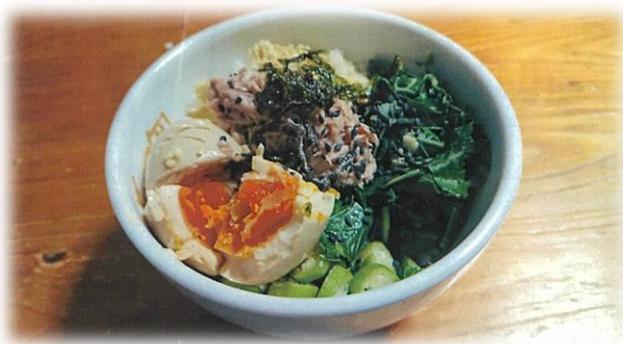
# 入賞作品 レシピ集

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。



# 「子供でも作れる簡単野菜ねばねぼどん」



小学生の部  
市長賞  
(最優秀賞)  
比々多小学校  
5年



1. フライパンにお湯をわかす。
2. モロヘイヤとオクラを1のお湯に入れてゆでる。水で冷やし、モロヘイヤを食べやすい大きさに切る。
3. 油揚げを電子レンジで600W・1分加熱する。キッチンペーパーで油をとり、食べやすい大きさにはさみで切る。
4. ご飯を器に盛り、その上でオクラをはさみで切る。2〜3と汁を切ったツナ、のりをのせ、ごま、マヨネーズ、めんつゆをご飯にかける。
5. 最後に卵をのせる。

〈材料〉(4人分)  
 ご飯 4杯  
 オクラ 2本  
 モロヘイヤ 半袋  
 油揚げ 1枚  
 卵 4個  
 ツナ缶 1缶

刻みのり 適量  
 ごま 適量  
 マヨネーズ 好み  
 めんつゆ 適量

☆受賞者コメント☆  
 卵は生でもゆででもOKです。  
 納豆やめかぶ…好きなねばねばを足して、アレンジできる簡単ご飯です。

# 「朝から元気いっぱいミックスサンド」



小学生の部  
JA 湘南組合長賞  
(優秀賞)  
石田小学校  
6年



☆受賞者コメント☆  
 食べやすいサイズのおにぎりに合う容器を何度も作って豆腐の容器に決めました。忙しい朝でもたくさん具材が入っているので栄養満点です。

〈材料〉(4人分)  
 豚肉(しょうが焼き用) 3〜4枚  
 A みりん 小さじ1  
 酒 小さじ1  
 しょうゆ 大さじ1  
 砂糖 大さじ1  
 B 卵 2個  
 砂糖 大さじ1  
 C マヨネーズ 大さじ1  
 ツナ缶 70g  
 ほうれん草 3株  
 オクラ 6本  
 カニ風味かまぼこ 6本  
 ご飯 約720g  
 塩 適量  
 のり(全型) 6枚

1. おにぎりの具材を作る。  
 ① ボウルにAを入れてよく混ぜ、豚肉を10分つける。フライパンで汁気がなくなるまで焼く。(焼けたら皿に取っておく)  
 ②別のボウルにBを入れてよく混ぜ、平らな皿の上にラップをひいて混ぜたBを薄く流し入れ、電子レンジで600W・30秒ずつ加熱し、様子を見ながら薄焼き卵を作り、3等分にしておく。  
 ③ボウルにCを入れてよく混ぜる。
2. ほうれん草とオクラをゆで、ほうれん草は細かく切る。
3. オクラは正方形の豆腐の容器の長さに合わせて切る。カニ風味かまぼこは、縦に半分に切る。
4. おにぎりを作る。  
 ボウルにご飯を入れ、塩を振りよく混ぜ、6等分にする。豆腐の容器に以下の(1)と(2)を、それぞれ3ケずつ作る。  
 (1)ご飯→1①の豚肉→1②の薄焼き卵→2のほうれん草→ご飯→(1)をのりの上にひっくり返して出し、のりで包み、次にラップで包む。  
 (2)ご飯→1③のツナ→3のオクラとカニ風味かまぼこ→1③のツナ→ご飯→(1)と同様に包む。
5. のりがしっとりしてきたらラップをはがし、斜め半分に切る。

正方形の豆腐の空容器 1個

## 「とりの物語」



### ①主食「にわとのおにぎり」

〈材料〉（1人分）

|      |      |         |    |
|------|------|---------|----|
| ご飯   | 150g | のり      | 適量 |
| かにかま | 1/2本 | スイートコーン | 2粒 |

三角おにぎりを作り、かにかまをトサカ、コーンをくちばし、のりを目とくちばしの境目になるように飾りつける。

### ②主菜「唐揚げ」

〈材料〉（1人分）

|                 |        |    |  |
|-----------------|--------|----|--|
| 鶏もも肉            | 30g×2個 |    |  |
| 片栗粉             |        | 適量 |  |
| 油               |        | 適量 |  |
| みりん・しょうゆ・酒      |        | 適量 |  |
| おろしにんにく・おろししょうが |        | 適量 |  |

鶏肉をAにつけ、片栗粉をまぶして、肉がつかぬぐらいの油を170℃に熱し、きつね色になるまで揚げる。  
ポイント：温度が下がるため、肉を一気に入れないようにする

### ③主菜「豆腐ハンバーグ」

〈材料〉（1人分）

|      |      |       |    |
|------|------|-------|----|
| 豆腐   | 75g  | 片栗粉   | 2g |
| 鶏ひき肉 | 50g  | 塩こしょう | 適量 |
| 玉ねぎ  | 20g  | 油     | 適量 |
| 卵    | 1/2個 |       |    |

1. ボウルに豆腐を入れてホイッパーで混ぜる。
2. みじん切りした玉ねぎ、その他の材料を1に入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
3. 中火で熱したフライパンに油をひき、成形したハンバーグを焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で7分焼く。

### ④「厚焼き卵」

〈材料〉（1人分）

|      |    |   |    |
|------|----|---|----|
| 卵    | 1個 | 油 | 適量 |
| はちみつ | 適量 |   |    |

1. ボウルに卵とハチミツを入れ混ぜる。
2. 油をひいたフライパンに、1を流し入れて卵焼きを作る。

### ⑤副菜「アスパラベーコン」

〈材料〉（1人分）

|        |      |      |    |
|--------|------|------|----|
| アスパラガス | 4本   | ベーコン | 2枚 |
| オリーブ油  | 小さじ1 |      |    |

1. アスパラガスは根元を少し落とし、下1/3程度の皮をピーラーで取る。2本1組で、ベーコンを巻いていく。
2. 1を油をひいたフライパンで焼き、お弁当の大きさに合わせて切る。

### ⑥副菜「れんこんとごぼうの甘辛炒め」

〈材料〉（1人分）

|      |          |      |        |
|------|----------|------|--------|
| れんこん | 90g      | 砂糖   | 大さじ1   |
| ごぼう  | 1/2本     | しょうゆ | 大さじ1   |
| 片栗粉  | 大さじ1と1/2 | みりん  | 大さじ1/2 |
| 油    | 適量       |      |        |

1. れんこんはよく洗い皮をむき、1cm幅の半月切りに、ごぼうは包丁やたわしで皮をむき、5cmに切る。
2. ボウルに片栗粉と油以外の材料を入れて味付けし、片栗粉をまぶす。
3. 油ひいたフライパンで2を炒める。

### ⑦飾りつけ

〈材料〉（1人分）

|        |    |
|--------|----|
| ブロッコリー | 2房 |
| かぼちゃ煮  | 1切 |
| 赤ウインナー | 2本 |
| うずらの卵  | 2個 |

その他、パプリカ・のり・マスカット・ごま・トマト・チーズなどで飾りつける。

※1人分の分量なので、作りやすい分量で作ってください。



高校生の部

一汁四菜弁当賞

伊志田高校  
1年

## 「夏バテ防止弁当」



### ①主食「ごまご飯」

〈材料〉（4人分）

ご飯 400g ごま 1g

### ②主菜「甘だれ照り焼きチキン」

〈材料〉（4人分）

鶏もも肉 300g みりん 大さじ2  
油 小さじ1 酒 大さじ2  
砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ2

1. 鶏肉のスジを包丁で切る。（鶏肉が分厚い場合は厚さを均一になるようにそぎ切りする）
2. 小さいポウルに調味料を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を入れ、強火で1を焼く。
4. 片面が焼けたら裏返し、弱火にして蓋をし、蒸し焼きにする。
5. 4に2のだれを入れて味が染み込むように裏返しにしながら中火で焼く。
6. 5を食べやすい大きさに切る。

### ③主菜「甘焼き卵」

〈材料〉（4人分）

卵 4個 砂糖 大さじ1  
油 小さじ1

1. 卵と砂糖を溶き、油をひいた卵焼き用フライパンを弱火で熱し、卵焼きを作る。食べやすい大きさに切る。
- ポイント：フライパンに流した卵液は液体のうちに少し混ぜ、フワッとさせる。

### ④主菜「ちくわんなー」

〈材料〉（4人分）

ちくわ 1本 ウィンナー 2本  
油 小さじ1

1. ちくわを縦半分、横に一口大に切る。
2. ウィンナーの両端を切り落とし、一口大に切る。
3. ウィンナーにちくわを巻き、つまようじでとめる。
4. フライパンに油をひき、3を弱火で焼き、しっかり火を通す。

### ⑤副菜「夏野菜と色どり」

〈材料〉（4人分）

ミニトマト 4個 自家製青じそ 1枚  
ブロッコリー 80g

ブロッコリーは塩ゆでする。彩りよく飾る。

### ⑥副菜「夏バテ防止ひじきサラダ」

〈材料〉（4人分）

油 小さじ1  
乾燥ひじき 20g マヨネーズ  
きゅうり 2/3本 低カロリータイプ 適量  
人参 1/2本 砂糖 大さじ1  
大豆 80g みりん 大さじ1  
ツナ缶（水煮）1缶 しょうゆ 大さじ2

1. ひじきは水につけておく。きゅうりは輪切りにしてから細切りに、人参は千切りにする。
2. 鍋に油を入れ、中火で人参を炒め、水気を切ったひじき、大豆を入れて約1分炒める。
3. 2に砂糖、みりん、しょうゆを入れて混ぜ、7～8分ほど煮る。
4. ポウルに3を取り出して冷まし、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズを和える。

### ⑦副菜「手作りフライドポテト」

〈材料〉（4人分）

じゃがいも 1個 油（フライパンの底が  
塩 少々 かくれるくらい）

じゃがいもを細切りにし、油をひいたフライパンで揚げる。きつね色になったら取り出し、塩をふる。

### ⑧汁もの「塩分控えめみそ汁」

〈材料〉（4人分）

絹ごし豆腐 1/2丁 減塩みそ 大さじ3  
玉ねぎ 1/4個 顆粒だし 小さじ1  
乾燥わかめ 3g

1. わかめを水で戻す。鍋にお湯を沸かしておく。豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 1の鍋に玉ねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。豆腐、わかめ、みそ、だしを入れる。

☆受賞者コメント☆

小・中学生・高校生に食べていた  
だきたいお弁当の献立にしました。

## 「伊勢原産の野菜たっぷり！カラフルスープ」

小学生の部

伊勢原のめぐみ賞

高部屋小学校  
5年



☆受賞者コメント☆

ゴロゴロした野菜の歯ごたえと野菜の甘みがポイントです！  
じゃがいもとなすとピーマンとミニトマトは、自分で植えて収穫したものです。他の野菜も畑の方にいただいたものを使って作りました。

〈材料〉（4人分）

|         |           |
|---------|-----------|
| じゃがいも   | 大1個(150g) |
| 人参      | 小1本(110g) |
| 玉ねぎ     | 1個(130g)  |
| ピーマン    | 小2本(30g)  |
| なす      | 1本(100g)  |
| ミニトマト   | 中4個(130g) |
| かぼちゃ    | 100g      |
| スイートコーン | 80g       |
| にんにく    | 小ひとかけ     |
| オリーブ油   | 大さじ2      |
| 固形コンソメ  | 1個        |
| ローリエ    | 1枚        |
| 水       | 400ml     |

1. じゃがいもは皮をむき、16等分にして、水につけておく。人参は皮をむき小さめの乱切りにする。玉ねぎは半分につけて一口大の6等分に切る。ピーマンは2cm角に切る。なすは2cm厚さの半月切りにし、水につける。ミニトマトは4等分に切る。かぼちゃは小さめの乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. じゃがいもとかぼちゃをそれぞれ電子レンジで600W・1分半加熱する。
3. 鍋にオリーブ油大さじ1とにんにくを入れて炒め、なすを加えてよく炒めたら、残りのオリーブ油大さじ1、人参、玉ねぎ、ピーマンを中火で炒める。じゃがいも、ミニトマト、かぼちゃ、スイートコーンを入れて少し炒める。
4. 3に水と固形コンソメ、ローリエを加えて、蓋をして中火で4分煮る。

小学生の部

おなか満腹で賞

比々多小学校  
5年

## 「レンジで簡単栄養満点おから蒸しパン」

〈材料〉（4人分）

|            |       |
|------------|-------|
| ホットケーキミックス | 200g  |
| おから        | 100g  |
| 卵          | 2個    |
| 牛乳         | 200ml |
| ベビーチーズ     | 4個    |
| 枝豆         | 適量    |
| とうもろこし     | 適量    |
| ウインナー      | 4本    |



1. 具材を準備する。  
とうもろこしと枝豆をゆで、むいておく。  
ベビーチーズは1/8の大きさに切る。  
ウインナーは1/6の大きさに切る。
2. 卵と牛乳を混ぜる。
3. ホットケーキミックスとおからを2に混ぜる。
4. スープカップに半分くらい3を入れる。  
注意：満たんに入れてしまうとレンジで蒸している時にあふれてしまうので、半分か半分より少ないくらいが目安。
5. 1の具材をトッピングする。（こしょうをふってもOK）
6. レンジで蒸す。  
500W・1分30秒（様子を見る）→1分30秒（様子を見る）→50秒  
様子を見る時、竹串で火が通っているか確認し、火が通っていなければ、10秒ずつ加熱して様子を見る。

☆受賞者コメント☆

ホットケーキミックスにおからを混ぜることで、腹持ちも良くなるため、この1品+牛乳などで朝ごはんは大満足!!レンジ使用なので子供でも安心+簡単に作ることができます。  
具材をレーズンとクリームチーズにするなど、おやつ系にも変身できます。



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

# 「家族でほっこり弁当」



## ① 「わかめごはん」

〈材料〉(1人分)

ごはん 茶碗1杯分 生わかめ 11g

1. 生わかめをゆでる。
2. 炊いたごはんとは混ぜる。

## ② 「あじのかぼやき」

〈材料〉(1人分)

あじ 1/2尾 油 小さじ1/2

小麦粉 小さじ1 しょうが 少々

A しょうゆ・砂糖 各小さじ1 水 大さじ1  
酒・みりん 各少々

1. しょうがはすりおろし、調味料Aと混ぜ合わせる。
  2. あじに小麦粉をまぶす。
  3. フライパンに油を入れ、あじを焼く。両面こんがり焼いたら1の調味料を入れて絡める。
- コツ：3でフライパンの油を除いてから調味料を絡めるとカラッとする。

## ③ 「しゅうまい」

〈材料〉(1人分)

牛豚あいびき肉 16g 砂糖 少々

玉ねぎ 16g A 塩 小さじ1/8

片栗粉 小さじ3/4 酒 1g

しゅうまいの皮 2枚 しょうゆ 少々

1. 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
2. 肉にAを加え1と混ぜ合わせる。
3. 左手に皮をのせ、中央に肉をおき、親指と人差し指で輪をつくり型を整える。
4. 蒸し器に濡れ布巾をしき、3を並べて強火で10分～15分蒸す。

## ④ 「野菜の合わせやき」

〈材料〉(1人分)

人参 20g 卵 5g

ごぼう 20g 冷水 50ml

かぼちゃ 1切れ 小麦粉 30g

油 小さじ1/8

1. 人参は皮をむき、長さ5cmで4～5mm角に切る。ごぼうは皮むいて洗い、長さ6cmで厚さ5mmに切り、水に5分つけてあく抜きをする。かぼちゃは薄く切る。
2. 卵と冷水、小麦粉を混ぜた液に、1を入れる。
3. フライパンに油をひいて、2の両面を焼き、火が通ったらすぐにキッチンペーパーの上で油を切る。

## ⑤ 「きゅうりとときのこのあえもの」

〈材料〉(1人分)

きゅうり 1/3本 だし 大さじ1/4

きくらげ 小1枚 しょうゆ 小さじ1/2

すりごま 小さじ1/4 ミニトマト 2個

1. きゅうりは乱切りにする。
2. きくらげは熱湯に30秒くぐらせて細長くきる。
3. だしとしょうゆを混ぜ、きゅうりとときくらげにかける。
4. 3に味がしみたら、すりごまをかける。  
ポイント：味が染みるのに時間がかかるので、はじめに作るとよい。
5. ミニトマトを洗い、4に添える。

## ⑥ 「大学いも」

〈材料〉(1人分)

さつまいも 30g 砂糖 20g

油 少々 しょうゆ 小さじ1

黒ごま 少々 水 小さじ1

1. さつまいもを乱切りにする。
2. フライパンに油と1を入れ、蓋をする。
3. 2に火が通ったら1度皿に上げる。
4. 砂糖としょうゆ、水をフライパンに入れ、とろみがついたら3のさつまいもを入れて絡め、黒ごまを振る。

## ⑦ 「牛乳かん」

〈材料〉(1人分)

牛乳 75ml 砂糖 大さじ1

粉寒天 0.7g みかん缶・ぶどう缶 各2切

1. 鍋に牛乳と寒天を入れて温め、砂糖を加えて煮溶かす。
2. 容器に果物を切って並べ、2を流し入れ冷やし固める。

☆受賞者コメント☆  
体に良くお腹いっぱいになるお弁当にしました。薄味の料理としっかりした味の料理を組み合わせました。

※1人分の分量なので、  
作りやすい分量で作ってください。

# 「夏でも食べやすい サッパリスタミナ弁当」



## ① 主食「えだまめとおかかのおにぎり」

〈材料〉(1人分) ※1人分です。

|   |        |        |
|---|--------|--------|
| A | ご飯     | お茶碗1膳分 |
|   | えだまめ   | 約10粒   |
|   | おかかこんぶ | 大さじ2   |
|   | とろろこんぶ | 小さじ1   |

1. 材料Aを全て混ぜ合わせ、三角に握る。
2. 1の上にとろろこんぶをのせる。

## ② 主食「うめおにぎり」※1人分です。

〈材料〉(1人分)

|     |        |
|-----|--------|
| ご飯  | お茶碗1膳分 |
| 梅   | 2~3個   |
| ゆかり | 適量     |

1. 材料を全て混ぜ合わせ、三角に握る。  
(のりを巻いて食べるのもオススメ)

## ③ 主菜「豆腐ハンバーグ」

〈材料〉(4人分)

|      |            |       |      |
|------|------------|-------|------|
| 木綿豆腐 | 1丁         | 片栗粉   | 大さじ2 |
| 鶏ひき肉 | 300g       | 塩     | 小さじ1 |
| 玉ねぎ  | 1/2個(100g) | こしょう  | 小さじ1 |
| 大葉   | 4枚         | オリーブ油 | 適量   |
|      |            | しょうゆ  | 適量   |

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 1を電子レンジで500w・3分加熱し粗熱を取る。
3. 木綿豆腐の水を切り、鶏ひき肉を混ぜ合わせる。  
(ダマがなくなるまでしっかり混ぜる)
4. 3に2と、片栗粉、塩、こしょうを加え、さらに混ぜ合わせる。
5. 4を好みの大きさに丸める。
6. フライパンにオリーブ油をひき、温まったら片面を5分ずつ焼く。(始めは強火、焼き色がついたら弱火にして中までじっくり焼く)
7. 6にしょうゆを絡め、ハンバーグの側面に切れ目を入れる。
8. 切れ目に大葉をはさむ。

## ④ 主菜「鶏肉と夏野菜のトマト煮」

〈材料〉(3人分)

|       |      |          |      |
|-------|------|----------|------|
| 鶏もも肉  | 200g | カットトマト缶  | 1缶   |
| ピーマン  | 2個   | 固形コンソメ   | 2個   |
| ぶなしめじ | 1/3個 | トマトケチャップ | 大さじ2 |
|       |      | パセリ      | 少々   |

1. 鶏肉を一口大に切る。ピーマンは細切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
2. 1とトマト缶、コンソメ、トマトケチャップを鍋に入れ、煮込む。
3. 1に火が通ったら、パセリを振る。

## ⑤ 主菜「卵焼き」

## ⑥ 副菜「なすのお浸し」

〈材料〉(3人分)

|      |        |
|------|--------|
| しょうゆ | 大さじ3   |
| なす   | 3本     |
| 顆粒だし | 少々     |
| かつお節 | 小パック3袋 |
| 水    | 大さじ1   |

1. なすはしま目に皮をむき、水にくぐらせラップで包み、電子レンジで600W・3分加熱する。冷水に浸して冷まし、斜め1cm幅に切る。
2. 調味料と水を混ぜ、1と和える。
3. 2を盛り付け、かつお節をのせる。

## ⑦ 副菜「ほうれん草のソテー」

〈材料〉(3人分)

|          |      |        |    |       |      |
|----------|------|--------|----|-------|------|
| サラダほうれん草 | 100g | ベーコン   | 2枚 | 有塩バター | 小さじ2 |
| スイートコーン  | 30g  | 塩、こしょう | 少々 |       |      |

1. ほうれん草はざく切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンを熱し、バター、1、コーンを入れてよく炒め、塩こしょうで味付けする。

## ⑧ 副菜「ポテトサラダ」

〈材料〉(3人分)

|         |      |        |      |
|---------|------|--------|------|
| じゃがいも   | 2個   | ハム     | 3枚   |
| きゅうり    | 1/2個 | マヨネーズ  | 大さじ5 |
| スイートコーン | 20g  | 塩、こしょう | 少々   |

1. じゃがいもは水で洗い、4等分に切る。きゅうりは薄切り、ハムは2cmの長さに切る。
2. 1のじゃがいもにラップをし、電子レンジで600W・5分加熱する。
3. 2を粗くつぶし、他の材料と混ぜ合わせる。

※冷めてから詰めましょう。

## ⑨ 副菜「人参のナムル」

〈材料〉(3人分)

|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| 人参    | 1本   | 砂糖   | 小さじ1 |
| ごま油   | 大さじ1 | 塩    | 小さじ1 |
| 白いりごま | 大さじ2 | しょうゆ | 小さじ2 |

1. 人参を3~4cmの長さの細切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、1を強火で炒める。砂糖、塩の順で加えよく混ぜる。全体になじんできたら、しょうゆを加える。
3. 水気が飛んだら火を止め、白いりごまをのせる。

## ⑩ 副菜「ハム・トマト」



高校生の部  
市長賞  
(最優秀賞)  
伊勢原高校  
2年

## 「和, 幕之内風」



### ① 主食「炊き込みご飯」

〈材料〉(4人分)

|          |      |      |    |
|----------|------|------|----|
| たけのこ(水煮) | 1/2個 | 三つ葉  | 少量 |
| 米        | 2合   | かつお節 | 少量 |
| 顆粒だし     | 適量   |      |    |
| しょうゆ     | 大さじ1 |      |    |

1. たけのこを1口サイズに切る。
2. 米をとぎ、だし、しょうゆを入れ混ぜる。
3. 2にたけのこを入れて炊く。
4. 炊けたら三つ葉とかつおぶしをちらす。

### ② 主菜「筑前煮」

〈材料〉(4人分)

|   |          |      |      |      |
|---|----------|------|------|------|
| A | 鶏もも肉     | 300g | 酒    | 大さじ4 |
|   | 里芋       | 400g | しょうゆ | 大さじ5 |
|   | 人参       | 1/2本 | みりん  | 大さじ4 |
|   | れんこん     | 300g | 砂糖   | 大さじ2 |
|   | たけのこ(水煮) | 1/2個 | 顆粒だし | 適量   |
|   | しいたけ     | 4~5枚 | 水    | 適量   |
|   | さやいんげん   | 6~7本 |      |      |
|   | こんにゃく    | 1枚   |      |      |
| 油 | 適量       |      |      |      |

1. フライパンに油をひき、一口大に切った鶏肉と酒を入れて炒める。
2. Aを一口大に切って1に加え、さらに炒める。
3. こんにゃくは下茹で(アク抜き)して2に加えて炒める。
4. 3に水と調味料を入れて煮込む。
5. 4に落としふたをして弱火でさらに煮込む。
6. 火を消す直前にさやいんげんを入れる。(変色を防ぐため)

### ③ 主菜「だし巻き卵」

〈材料〉(4人分)

|      |    |   |    |
|------|----|---|----|
| 卵    | 3個 | 水 | 適量 |
| 顆粒だし | 適量 | 油 | 適量 |

1. 卵にだしと水を加え混ぜる。
2. 卵焼き用フライパンに油をひき、卵を少しづつ入れて卵焼きを作る。

### ④ 副菜「さつまいもの甘露煮」

〈材料〉(4人分)

|       |      |     |      |
|-------|------|-----|------|
| さつまいも | 1/4本 | 砂糖  | 大さじ1 |
| 水     | 適量   | みりん | 大さじ1 |

1. さつまいもを8mm~1cmの輪切りにし、フライパンに重ならないように並べる。
2. 1にひたひたの水を入れる。
3. 2に砂糖とみりんを加え、つまようじが通るぐらいまで弱火で煮つめる。

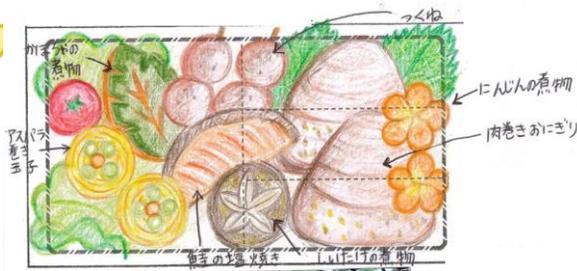
☆受賞者コメント☆  
老若男女問わず、飽きずに食べられる献立にしています。



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

# 「伊勢原食材で「大山」弁当！ ～大山の四季～」

中学生の部  
J A 湘南組合長賞  
(優秀賞)  
伊勢原中学校  
2年



## ① 「肉巻きおにぎり」

〈材料〉(1人分)

|        |      |    |      |
|--------|------|----|------|
| 豚ばら肉   | 4枚   | ごま | 少々   |
| 小麦粉    | 適量   |    |      |
| 油      | 小さじ1 |    |      |
| だししょうゆ | 大さじ2 | 米  | 1合   |
| みりん    | 大さじ2 | 水  | 1カップ |
| 砂糖     | 大さじ2 |    |      |

- 炊いたご飯を三角形に2個握り、まわりに小麦粉をまぶした豚ばら肉を巻く。  
ポイント：肉のまわりに小麦粉を振っておくと、肉がはがれにくくなる。
- フライパンに油をひき、1を焼き、Aを入れてさらに焼く。
- 肉に火が通ったら皿にのせ、おにぎりの下の部分にごまを振る。

## ② 「豚ひき肉のつくね」

〈材料〉(1人分)

|        |      |            |    |
|--------|------|------------|----|
| 豚ひき肉   | 100g | 小麦粉        | 少々 |
| だししょうゆ | 大さじ1 | 小ねぎ        | 2本 |
| みりん    | 大さじ1 | ⑤の煮物で残った野菜 |    |
| しょうが   | 1かけ  |            |    |

- 豚ひき肉をボウルに入れて、すりおろしたしょうが、だししょうゆ、みりん、小ねぎと⑤のみじん切りにした残り野菜を加えてよく混ぜる。  
ポイント：飾り切りをした人参、かぼちゃ、しいたけを細かくみじん切りにしてひき肉に混ぜる
- 1をまるい形に握り、まわりに小麦粉をまぶす。
- フライパンに油をひいて、蓋をしてよく焼く。

## ③ 「焼き鮭」

〈材料〉(1人分)

|    |     |
|----|-----|
| 塩鮭 | 40g |
|----|-----|

- 塩鮭をグリルで焼いて半分に切る。

## ④ 「アスパラ巻き玉子」

〈材料〉(1人分)

|        |    |        |      |
|--------|----|--------|------|
| 卵      | 2個 | だししょうゆ | 大さじ1 |
| アスパラガス | 2本 | みりん    | 大さじ1 |
| 人参     | 少々 | 砂糖     | 少々   |

- 卵にだししょうゆ、みりん、砂糖を入れよく混ぜる。
- 卵焼き用フライパンに1を少しずつ入れながら、卵焼きを作る。
- 1のまん中に、ゆでて短く切ったアスパラと人参を入れて花の形にする。

## ⑤ 「人参・かぼちゃ・しいたけの煮物」

〈材料〉(1人分)

|      |      |        |      |
|------|------|--------|------|
| 人参   | 1/2本 | だししょうゆ | 大さじ1 |
| かぼちゃ | 50g  | みりん    | 大さじ1 |
| しいたけ | 2枚   | 水      | 2カップ |

- 人参を梅の型ぬきで抜く。中心に向かって包丁を入れ、立体的にする(ねじり梅)。かぼちゃを木の葉の形に切る。中央に葉脈の形に切り込みを入れる(木の葉切り)。しいたけは、中央にもみじの形に切り込みを入れる。
- 1をだししょうゆ、みりん、水を入れた鍋で煮る。

☆受賞者コメント☆

伊勢原の名所「大山」の四季をイメージして栄養バランスを考えて作りました。  
山の形の肉巻きおにぎり、梅の形の人参、葉の形のかぼちゃ、もみじ型のしいたけ、花をイメージしたアスパラ巻き卵で表現しました。

※1人分の分量なので、作りやすい分量で作ってください。

中学生の部

緑黄色たっぷりで賞

山王中学校  
2年

# 「暑さに負けないパワー全開弁当！」



## ① 「うめ・昆布のしそおにぎり」

〈材料〉 (2人分)

ご飯 茶碗2杯分  
 梅干し 1個  
 おにぎり用昆布 少々  
 青しそ 8枚

1. しそを洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
2. ラップにご飯を1/2量ずつ置き、1つは梅干しを、1つは昆布を散りばめる。
3. 2を握って形を整える。
4. 3の両面を1枚ずつのしそで包む。

## ③ 「ピーマンとシーチキンのしいしり」

〈材料〉 (2人分)

|      |     |      |      |
|------|-----|------|------|
| ピーマン | 大3個 | しょうゆ | 小さじ1 |
| ツナ缶  | 1缶  | みりん  | 小さじ1 |
| ごま油  | 少々  | 白ごま  | 少々   |

1. ピーマンは種をとり細切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、ピーマンと汁を切ったツナを炒める。
3. 2に調味料を加える。
4. 盛り付けをして、白ごまをかける。

## ② 「いんげんと人参の豚バラ肉巻き」

〈材料〉 (2人分)

|        |      |      |      |
|--------|------|------|------|
| 豚バラ肉   | 300g | 酒    | 小さじ1 |
| 塩こしょう  | 少々   | 砂糖   | 小さじ1 |
| 人参     | 小1本  | しょうゆ | 小さじ1 |
| さやいんげん | 8本   | みりん  | 小さじ1 |

1. 豚肉に塩こしょうを振る。
2. 人参とさやいんげんを豚肉の幅に合わせて切り、下ゆでする。
3. 豚肉を広げ、2を巻く。
4. 巻き終わりを下にして焼き、焼き目がついたら味付けをする。
5. 食べやすい大きさに切る。

## ④ 「かぼちゃ煮」

〈材料〉 (2人分)

|      |       |     |      |
|------|-------|-----|------|
| かぼちゃ | 1/4個  | 白だし | 大さじ1 |
| 玉ねぎ  | 1/2個  | 砂糖  | 大さじ1 |
| 水    | 100ml | みりん | 大さじ1 |

1. かぼちゃと玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に1と水100ml、調味料を入れ、落とし蓋をし、柔らかくなるまで煮込む。



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☆  
 しそは抗菌作用・食欲増進に、かぼちゃは免疫力アップ、  
 豚肉は疲労回復効果も。  
 猛暑に負けない彩り豊かな弁当にしました。

お酢でおいしいで賞

中沢中学校  
2年



### ① 「おいないさん」

〈材料〉(4人分)

|           |      |    |    |
|-----------|------|----|----|
| ご飯        | 400g | 砂糖 | 少々 |
| いなり寿司用油揚げ | 8枚   |    | 酢  |
| 大葉        | 少々   |    |    |
| 紅しょうが     | 少々   |    |    |

1. ご飯に砂糖と酢を混ぜたものを加え、ご飯を切るようになじませる。8等分しておく。
2. いなり寿司用油揚げに、握った1を入れる。上に大葉と紅しょうがをのせる。

### ② 「鶏胸肉の甘辛チキン」

〈材料〉(4人分)

|       |      |   |      |      |
|-------|------|---|------|------|
| 鶏むね肉  | 100g | A | 酢    | 大さじ3 |
| 酒     | 少々   |   | しょうゆ | 大さじ2 |
| 片栗粉   | 少々   |   | 砂糖   | 大さじ2 |
| 白いりごま | 適量   |   | みりん  | 大さじ1 |
| 油     | 適量   |   |      |      |

1. 鶏肉の皮を取り除き、肉にフォークで穴を開け、食べやすい大きさに切る。
2. 1に酒を振りかけてもみ込み、しばらく置く。
3. 2に片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きにする。揚げたら油を切り、Aの調味料を混ぜたタレに絡める(熱いうちに絡めるとよい)。
4. お好みで白いりごまを振る。

### ③ 「なす南蛮」

〈材料〉(4人分)

|     |    |   |      |      |
|-----|----|---|------|------|
| なす  | 3本 | A | しょうゆ | 大さじ1 |
| 小麦粉 | 少々 |   | 砂糖   | 大さじ1 |
| 小ねぎ | 少々 |   | 酢    | 大さじ1 |
| 油   | 適量 |   |      |      |

1. なすを一口大の乱切りにし、水にさらしておく。小ねぎは小口切りにする。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. なすの水気をふき、小麦粉をまぶしてフライパンでしんなりするまでよく焼く。
4. 2を入れてとろみがつくまで弱火で加熱する。

### ④ 「人参とちくわの柚ぽん酢炒め」

〈材料〉(4人分)

|      |      |         |    |
|------|------|---------|----|
| 人参   | 2本   | かつお節    | 少々 |
| ちくわ  | 2本   | ぽん酢しょうゆ | 少々 |
| しょうゆ | 小さじ2 |         |    |
| みりん  | 小さじ1 |         |    |
| 油    | 適量   |         |    |

1. 人参をピーラーで6cmの長さにスライスする。ちくわは縦半分、その後斜めに3mm幅で切る。
2. フライパンで人参を炒め、しんなりしてきたら、ちくわを入れさらに炒め、しょうゆ、みりんを加える。
3. 火を止め、かつお節とぽん酢しょうゆを振りかけ、全体になじませる。

### ⑤ 「キャベツときゅうりのさっぱり漬け」

〈材料〉(4人分)

|      |      |     |      |
|------|------|-----|------|
| キャベツ | 1/4玉 | みりん | 大さじ1 |
| きゅうり | 1本   | 塩   | 小さじ1 |
| 塩昆布  | 20g  |     |      |

1. キャベツを細切りに、きゅうりを薄い乱切りにする。
2. ポリ袋にキャベツ、きゅうり、塩昆布、みりん、塩を入れ、もみ込む。しばらくおいて味をしみ込ませる。

☆受賞者コメント☆

暑い夏でもおいしく  
食べられるように、彩りを  
良くし、さっぱりとした  
味付けにしました!