



# 朝の卵かけごはんで「和風飯バーガー」



主 食 1.0つ  
副 菜 2.0つ  
主 菜 0.5つ  
牛 乳・乳 類 1.0つ  
果 物 0.0つ  
(2000～2400kcalのコマ)



朝、皆大好きな「卵かけごはん」をハンバーガーのパテのように2枚焼き、おかすのきんぴら、野菜、肉焼きをはさんで、卵かけご飯による「飯バーガー」を作りました。添え物は、フライドポテトを見立てた和風じゃがいも炒めです。



中三川 舜  
(第四砂町中学校)

## 材料・分量 (4人分)

米	600g
水	適量
卵	4個
スライスチーズ	4枚
サラダ油	大さじ3
バラ肉(豚)	4枚(80g)
焼肉のたれ	大さじ3
サラダ油	小さじ1
レタス	2枚
ごぼう	1/2本(100g)
人参	1/2本
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
A 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
水	大さじ1
いりごま(白)	少々
じゃが芋	2個
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
B 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
いりごま(白)	少々
エリンギ	1/2本
サラダ油	小さじ1
C 塩	少々
こしょう	少々
枝豆	20粒
焼のり	1/2枚
ミニトマト	12個
だししょうゆ	お好みで

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
752kcal	20.7g	36.4g	84.7g	2.4g

## 作り方

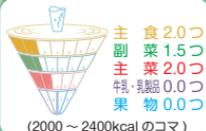
- ① 米を炊き、溶き卵とスライスチーズをちぎりながら混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を引き、8等分にしたご飯を丸い形で軽く焦げ目がつく程度に両面焼く。
- ② 豚バラ肉を焼肉のたれにつけておく。
- ③ レタスは洗ってちぎっておく。
- ④ 【Aのきんぴらを作る】ごぼう、にんじんは細切りにしてサラダ油で炒め、調味料と水を加えて煮る。白ごまをまぶす。
- ⑤ 【Bのじゃがいも炒めを作る】じゃがいもを細切りにして水にさらす。電子レンジで500W 2分加熱する。サラダ油で炒め、調味料で味付けし、白ごまをまぶす。
- ⑥ 【Cを作る】エリンギは縦にスライスし、油で炒めて塩コショウで味付けする。
- ⑦ ②の豚バラ肉を油で炒める。
- ⑧ 枝豆はさやから出しておく。
- ⑨ 焼のりは1/4長さに切っておく。
- ⑩ ①の焼いたご飯に④きんぴら、⑥エリンギ炒め、⑦豚バラ肉炒め、③レタス、⑧枝豆を順にはさみ、上に焼のりをのせる。



一皿で栄養バランスばっちり！  
忙しい朝でもしっかり食べる **朝食メニュー**

中学生部門

炒めて乗っけてすぐ完成!! 見ためはガパオ、  
味はチャーハン(炒飯)「ジョーハン(乗飯)」



- ①乳・卵アレルギー対応
- ②具が細かくて食べやすい
- ③ピーマンを種まで使って時短・食品ロスの削減
- ④ご飯を炒める手間を省いて時短・省エネ



鈴木 杏莉  
(深川第六中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
411kcal	15.7g	9.7g	68.8g	1.0g

材料・分量 (4人分)

米	1.5合
もち麦	0.5合
黒米	大さじ1
ひき肉(豚)	200g
ピーマン	4個
長ねぎ	1/2本
人参	1本
マッシュルーム	6個
しょうゆ	小さじ3
塩	適量
こしょう	適量

- 作り方
- ① 白米を研いで1.5合分の目盛りまで水を入れる。
  - ② ①にもち麦と黒米を加え、炊飯する。
  - ③ ピーマンは半分に切り、ヘタを取る。種とわたも一緒に使う。ピーマン、長ねぎ、人参、マッシュルームを粗みじんに切る。
  - ④ 豚ひき肉、③を炒める。
  - ⑤ 人参が柔らかくなったら、しょうゆ・塩・こしょうを入れて、1分ほど炒める。
  - ⑥ 炊飯し終わった②をお皿に盛り、その上に⑤を盛り付ける。



# 栄養たっぷり♪おいしい夏野菜キンパ!



主 食 1.5つ  
副 菜 2.5つ  
主 菜 1.0つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcalのコマ)



夏野菜をメインに作ったので色あざやかで夏を感じられるキンパです。夏野菜のオクラが星型で見た目が可愛く、味、食感も良いアクセントをつけてくれます。今までたべたことのない味や食感が口いっぱいになり、そのうえ1食に必要な栄養を得ることができ一品です。



山崎 稀々香  
(第二南砂中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
631kcal	15.9g	27.9g	72.2g	2.8g

## 材料・分量 (4人分)

ご飯	2 合分
いりごま (白)	大さじ 2
ごま油	大さじ 1
きゅうり	1本
オクラ	12本
塩	少々
とうもろこし	3/4本
卵	1個
砂糖	小さじ 1
油	大さじ 1/2
ばら肉(豚)	200g
なす	1本
焼肉のたれ	大さじ 3
塩	少々
キムチ	180g
焼のり	6枚
ミニトマト	10個

## 作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② きゅうりは千切り、オクラは板ずりをして沸騰したお湯で茹でた後に、ガクを取り除く。とうもろこしは電子レンジ 600W 4分程加熱し、包丁で実を芯からとる。
- ③ ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、卵焼き器に油をひいて、卵焼きを焼く。焼きあがったら、のりの幅に合わせて千切りにする。
- ④ 豚ばら肉は包丁で 2cm 幅に、なすは 5mm 幅の半月切りにしてフライパンで中火で炒め、焼肉のたれと塩で味を調える。
- ⑤ 炊きあがったご飯にごま油といりごまをかけて混ぜる。
- ⑥ 巻きすにラップをしいてのり、⑤、②、③、④、キムチをのせて巻く。
- ⑦ 巻き終わったキンパを 3cm 幅で切り、お皿に盛りつける。最後に洗って 1/4 に切ったミニトマトを飾る。



# レンジで簡単 ビビンバ丼



主 食 2.0つ  
副 菜 1.5つ  
主 菜 1.5つ  
特 乳 類 0.0つ  
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



衣川 芭菜  
(東陽中学校)

電子レンジで全て調理でき、野菜・肉・ご飯が一気にとれるところが魅力です!!30分程度で作れます。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
639kcal	17.0g	20.0g	91.8g	1.6g

## 作り方

### 材料・分量 (4人分)

ご飯	3合分
人参	2/3本
小松菜	2株
もやし	150g
ごま油	大さじ2
★いりごま (白)	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/4
ひき肉(豚)	200g
焼肉のたれ	大さじ1
キムチ	110g
卵黄	4個
いりごま (白)	小さじ1

- ① ご飯を炊く。  
【★ナムルだれの調味料をすべて合わせておく。】
- ② 人参は皮をむいて3cm長さの千切りにし、耐熱容器Aに入れ、水小さじ1をふり入れラップをふんわりとかけ、電子レンジ600W 2分半程度しんなりするまで加熱し、水気を絞っておく。
- ③ 小松菜は根本を切り落とし、3cm幅に切り耐熱容器Bに入れ、もやしは耐熱容器Cに入れそれぞれラップをふんわりかけ、600W 2分半程度加熱し、水気を絞っておく。
- ④ 耐熱容器A,B,Cにそれぞれ★ナムルだれを1/3量ずつ加えてよく和える。
- ⑤ 耐熱容器Dにひき肉と焼肉のたれを加えてからめ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで600W 4分程度、肉に火がしっかり通るまで加熱する。
- ⑥ ご飯をよそった丼に④、⑤、キムチを盛り付け、中央に卵黄をのせる。最後にいりごまをふる。