

2014 “第10回おいしいメニューコンクール”

# ありがとう弁当をつくらう!

中学生部門応募数3,132点から  
選ばれた、25作品のレシピを  
紹介します!!

ひとりで作る! かたづける!



お弁当の黄金比

3 : 2 : 1

主食

副菜

主菜





# ありがとう弁当 母へ

主食(ご飯・パン・めん)

## 枝豆ご飯

材料・分量(1人分)

ご飯	180g
枝豆(冷凍)	6房
ちりめんじゃこ	5g
塩	少々

作り方

- ①ご飯は炊いておく。
- ②枝豆は解凍し、さやかに出しておく。
- ③炊き立てのご飯に①に②とじゃこ、塩を混ぜ合わせる。
- ④冷ましてからお弁当箱によそう。



(2000~2400kcalのコマ)

主食 1.5つ  
 副菜 2.0つ  
 主菜 3.0つ  
 牛乳・乳製品 0.0つ  
 果物 0.0つ

主菜(肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

## まぐろ豆腐ハンバーグ

材料・分量(1人分)

まぐろ	40g
木綿豆腐	45g
おからパウダー	小さじ1
ねぎ	少々
ボン酢(ゆず)	小さじ1
油	小さじ1/2

作り方

- ①まぐろをたたく。
- ②①に豆腐とおからパウダーを入れ、こねる。
- ③②を丸め、形をつくる。
- ④フライパンに油を熱し③を焼き色がつくまで焼く。
- ⑤刻んだねぎとほん酢をかける。

## 卵焼き

材料・分量(1人分)

卵	1個
青菜のふりかけ(1袋2g)	1/4袋
油	小さじ1/2

作り方

- ①卵を溶き、ふりかけを入れる。
- ②熱した卵焼き器に油を熱し①を焼く。

副菜(野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

## ほうれん草と しめじのバター炒め

材料・分量(1人分)

ほうれん草	2株
しめじ	1/4房
バター	大さじ1/2
めんつゆ	小さじ1
プチトマト	2個

作り方

- ①ほうれん草はさつと茹でて、3cmに切る。しめじはほくしておく。
- ②フライパンを熱し、バターを入れ、①を炒める。
- ③②がしんなりしたら、弱火にし、めんつゆを加える。
- ④冷めたら盛りつけ、プチトマトをすきまに入れる。



母への日頃の感謝を込めて作りました。栄養バランスを考慮し、野菜中心の色鮮やかなお弁当にしました。



藤井 舞  
 (深川第五中学校)



# ありがとう弁当

## 母へ

主食(ご飯・パン・めん)

### 市松ご飯

材料・分量(1人分)

米	180g
のり	1/4枚
しょうゆ	小さじ2/3

作り方

- ①米を炊く。
- ②のりを1cm角に切り、しょうゆを付けて盛り付けたごはんに市松柄になるよう貼り付ける。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

### 甘辛だれの唐揚げ

材料・分量(1人分)

鶏もも肉	25g × 2
A { おろしんにんにく	1g
おろししょうが	1g
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2強
揚げ油	適量
B { 酒	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
水	小さじ1/2
白ごま	小さじ2強

作り方

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、肉を漬けて5~10分置く。
- ②肉に片栗粉をまぶして、油でこんがり、カリカリに揚げる。
- ③ボウルにBの材料を入れて、たれを作る。
- ④フライパンに揚げた肉とたれを入れて、弱火~中火でからめる。
- ⑤白ごまをまぶす。

### ベーコンとしそのチーズ巻

材料・分量(1人分)

ベーコン	10g
棒チーズ	2本
大葉	2枚
つまようじ	4本

作り方

- ①ベーコンは4等分に、チーズ、大葉はそれぞれ半分切る。
- ②ベーコン、大葉、チーズの順にのせて巻く。
- ③巻き終わりを下にして、フライパンでこんがり焼く。

### 卵焼き

材料・分量(1人分)

卵	1個
砂糖	小さじ1
塩	少々
油	小さじ3/4

作り方

- ①卵を溶きほぐし、砂糖、塩を加えてフライパンで焼く。



(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー  
829Kcal

塩分  
2.5g

主食 1.5つ  
副菜 1.5つ  
主菜 2.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

副菜(野菜・いも・海そうきのこなどの料理)

### ピリ辛野菜炒め

材料・分量(1人分)

ピーマン	1/4個
パプリカ赤	1/16個
パプリカ黄	1/16個
玉ねぎ	1/16個
人参	20g
鷹の爪	1/16本
油	小さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、人参は千切りにする。
- ②鷹の爪は輪切りにする。
- ③フライパンに油をひいて、野菜と鷹の爪を炒める。
- ④塩、こしょうで味をつける。

### ほうれん草とコーンのバターソテー

材料・分量(1人分)

ほうれん草	15g
ホールコーン	大さじ2/3
油	小さじ1/4
バター	小さじ1弱

作り方

- ①ほうれん草は3cmに切る。
- ②フライパンに油をひき、ほうれん草、コーンを炒める。
- ③ほうれん草がしなってきたらバターをからめて味をつける。



母が部活の大会の時などに作ってくれたお弁当です。母への感謝の気持ちを込めて作りました。

渡邊 早貴子  
(深川第五中学校)



## 主食(ご飯・パン・めん) のり巻き(キンパ)

材料・分量(1人分)

ご飯	160g
A {	
ごま油	少々
白ごま	小さじ3/4
塩	少々
人参	35g
ほうれん草	35g
B {	
塩	少々
ごま油	小さじ1弱
たくあん	20g
スパム	50g
油	少々
焼きのり	1枚

作り方

- ①ご飯にAを混ぜておく。
- ②人参は千切りにし、ほうれん草は株のまま、一緒に茹でてBで軽く和える。
- ③たくあんは5mm角の細切りにする。
- ④スパムは細切りにしてからフライパンで焼く。
- ⑤のりを縦長において①のご飯を広げ、②、③、④の具をのせる。
- ⑥手前から真ん中に向かって巻き込む。きつめに巻く。
- ⑦包丁の刃を大きく前後に動かしながら、幅1~1.5cmに切る。

## 主菜(肉・魚・卵・大豆製品などの料理) 卵焼き

材料・分量(1人分)

卵	1/2個
人参	5g
ほうれん草ナムル	5g
和風顆粒だし	少々
塩	少々
油	大さじ1/2
かにかまぼこ	2本

作り方

- ①卵を割りほぐし、のり巻きに使ったほうれん草ナムルと半端に余った人参をみじん切りにして入れる。
- ②顆粒だし、塩を加えて混ぜる。
- ③卵焼き器に油をひき、焼く。
- ④巻く途中、かにかまぼこを入れて巻く。

## はんぺんチーズのり

材料・分量(1人分)

はんぺん	1/8枚
チーズ	3g
焼きのり	1/16枚

作り方

- ①はんぺんの上にチーズをのせ、アルミホイルに並べ、オーブントースターで5分焼く。
- ②温かいうちにのりを巻く。



主食	1.0つ
副菜	1.5つ
主菜	2.5つ
牛乳・乳製品	0.5つ
果物	0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー  
645Kcal

塩分  
3.2g



韓国が好きだから、お弁当にしてみました。



渡邊 祐夏  
(亀戸中学校)

副菜(野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

## トマトのナムル

材料・分量(1人分)

ミニトマト	2個
C {	
ごま油	少々
塩	少々
白ごま	少々

作り方

- ①Cを混ぜ合わせ、トマトを和える。
- ②白ごまを混ぜる。

## にんじんハムチーズミルク

材料・分量(1人分)

人参	15g
ロースハム	1枚
スライスチーズ	1/2枚

作り方

- ①人参は2枚分型抜きをして茹でておく。
- ②ハム、チーズも2枚分ずつ型抜きをして①の人参と同様に重ねる。



# ありがとう弁当

## 母へ

### 主食 (ご飯・パン・めん)

### ひじきの炊き込みご飯

材料・分量 (1人分)

米	1/2合
芽ひじき	1.5g
人参	10g
こんにゃく	20g
油揚げ	1/6枚
水	130g
白だし	小さじ1/2
A { 砂糖	小さじ1/3
酒	少々
しょうゆ	小さじ2/3

#### 作り方

- ①ひじきを水で戻す。
- ②人参、こんにゃく、油揚げをさいの目切りにする。
- ③鍋に水と白だしを入れて煮立てて、ひじき、人参、こんにゃく、油揚げを入れ、Aの調味料を加え煮る。
- ④米に煮汁と水を目盛りまで入れて、具材をのせて炊く。



(2000~2400kcalのコマ)

主食	1.5つ
副菜	2.0つ
主菜	3.0つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

エネルギー  
740Kcal

塩分  
3.8g

カルシウム  
253mg

### 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

### 味噌入りハンバーグ

材料・分量 (1人分)

豚ひき肉	60g
さいいんげん	1本
人参	20g
長ねぎ	10g
卵	1/4個
味噌	小さじ1
ごま	小さじ1/2
ごま油	少々
片栗粉	小さじ1/2
油	小さじ1

#### 作り方

- ①さいいんげんは細かい輪切り、人参はさいの目に切って茹でる。長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて、小判型にして焼く。

### 卵焼き

材料・分量 (1人分)

卵	1個
かにかまぼこ	1/2本
白だし	小さじ1/2
水	小さじ1/2
油	小さじ1

#### 作り方

- ①卵を溶きほぐし、かにかまぼこをほくし入れる。
- ②白だし、水を加えてさらに混ぜる。
- ③卵焼き器に油をひき、焼く。

### 副菜 (野菜・いも・海そう・きのこのなどの料理)

### オクラのおかか和え

材料・分量 (1人分)

オクラ	2本
塩	適量
だししょうゆ	少々
かつお節	少々

#### 作り方

- ①オクラを水洗いし、塩を振ってもみ洗いする。鍋にお湯を沸かして茹でる。
- ②茹でたオクラを乱切りにしてだししょうゆと和える。
- ③かつお節を混ぜ合わせる。

### ピーマンとちりめんじゃこの煮びだし

材料・分量 (1人分)

ピーマン	2個
ちりめんじゃこ	15g
B { 白だし	小さじ1
水	1/4カップ
みりん	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1

#### 作り方

- ①ピーマンはヘタと種を取り8mmの輪切りにする。
- ②じゃこはざるに広げて熱湯を回しかけ、水気を切る。
- ③鍋にBを入れてピーマンとじゃこを入れて炒り煮にする。

### トマト

材料・分量 (1人分)

ミニトマト	1個
-------	----

#### 作り方

- ①トマトは洗って、ヘタを取る。



ひじきで鉄分を、ちりめんじゃこでカルシウムを、これで毎日元気!



川越 圭祐  
(深川第三中学校)



# ありがとう弁当

少年野球チームで頑張っている弟へ



エネルギー  
994Kcal

塩分  
3.4g

カルシウム  
386mg



主食	2.0つ
副菜	2.0つ
主菜	6.0つ
牛乳・乳製品	1.0つ
果物	0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

## 副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理) からし醤油のゆて野菜

材料・分量 (1人分)

人参	20g
きゅうり	20g
小松菜	30g
キャベツ	20g
めんつゆ(ストレート)	小さじ1
A 水	小さじ1
からし	適量
かつお節	1g

### 作り方

- ①人参は、薄くいちょう切り、きゅうりは斜め切り、キャベツは一口大に切る。小松菜は、3cm長さに切る。
- ②めんつゆは水で薄め、からしを溶かしておく。
- ③鍋に湯を沸かし、①の材料をさっと茹でてざるにあけ、水気をよくきって、熱いうちに②につけ込み、かつお節を混ぜて、味をなじませる。

## さつま芋のはちみつ煮

材料・分量 (1人分)

さつま芋	40g
はちみつ	大さじ1/2
水	大さじ2

### 作り方

- ①さつま芋は、7mm厚さに切って、水に浸ける。
- ②深めのお皿に、はちみつと水を入れて混ぜ、水気をきった①を並べてラップをかけ、600wの電子レンジに約2分かける。

## トマト

材料・分量 (1人分)

ミニトマト	1個
-------	----

## 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理) 豚肉とズッキーニの チーズミルクフィユ

材料・分量 (1人分)

豚ひれ肉	100g
塩	0.5g
こしょう	少々
ズッキーニ	40g
スライスチーズ	1枚
油	小さじ2

### 作り方

- ①豚ひれ肉は、4つに切り、たいて薄くのぼして、軽く塩・こしょうをする。
- ②ズッキーニは、5mm幅に切る。
- ③フライパンを火にかけ、油をひいて①、②を両面焼く。火が通ったら2枚の肉の上にズッキーニを重ね、スライスチーズを各々1/2枚乗せ、さらに肉を重ねる。フタをして、チーズが溶けたら出来上がり。

## スイートたまご焼き

材料・分量 (1人分)

卵	1個
ハム	1枚
砂糖	小さじ1
牛乳	大さじ1
油	小さじ1

### 作り方

- ①ハムは、7mm角に切る。
- ②ボールに卵を割り、よく溶き混ぜ、砂糖、牛乳、ハムを加えて混ぜ、油をしいたフライパンで、卵焼きを作る。

ビタミンやカルシウムを意識して、食感とボリュームを満足させるレシピです。レンジで簡単にできるさつま芋のはちみつ煮は、おすすめです。



笠原 菜々夏  
(深川第三中学校)

## 主食 (ご飯・パン・めん)

### たくあんとじゃこの 彩りおにぎり

材料・分量 (1人分)

ご飯	240g
たくあん	20g
ちりめんじゃこ	10g
白ごま	3g
のり	2g

### 作り方

- ①たくあんは、みじん切りにする。
- ②ボールにご飯とじゃこ、白ごまを入れて混ぜ、冷めたら①を加えて混ぜる。
- ③おにぎりを固めににぎる。
- ④のりを巻いて出来上がり。



# ありがとう弁当

## 疲れている人へ

### 主食 (ご飯・パン・めん)

#### 枝豆 玄米 ごはん

材料・分量 (1人分)

玄米	10g
精白米	40g
枝豆 (さや入り)	20g

作り方

- 枝豆を塩ゆでし、豆を鞘から出す。
- 炊いたご飯に①のをせる。

### 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

#### 豚肉の塩麹漬からあげ

材料・分量 (1人分)

豚ロース肉	80g
塩麹	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1/2
油 (揚げ用)	3.5g
レモン	1枚
キャベツ	1/2枚

作り方

- 豚肉は1.5cm幅に切り、塩麹に30分浸ける。
- 片栗粉・小麦粉を混ぜ、豚肉にまぶす。油は180℃に熱し、火が通るまで揚げる。
- キャベツは一口大に切り、茹でる。水気を切ったキャベツから揚げをのせ、レモンを飾る。

### 副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

#### 野菜と豚肉の豆板醤炒め

材料・分量 (1人分)

豚バラ肉	25g
しょうゆ	小さじ1/4
酒	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/4
じゃが芋	70g
アスパラ	15g
ピーマン	45g
人参	10g
椎茸	7g
油 (揚げ用)	3.5g
油 (炒め用)	小さじ1

んにく	少々
生姜	少々
豆板醤	1g
しょうゆ	12mℓ
砂糖	6g
酒	3mℓ
酢	5mℓ
水	12mℓ
片栗粉	小さじ1/2
水	10mℓ

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみこむ。
- じゃが芋はいちょう切り、アスパラは5cm長さの斜め切り、ピーマンは乱切り、人参はいちょう切り、椎茸は四つ切りにして、素揚げをする。
- Bは混ぜておく。
- フライパンに油を熱し、みじん切にしたニンニク・生姜を香りが出るまで炒め、①を加えて炒め、火が通ったら、②を加える。
- Bを加えて、手早く絡めて、水溶性片栗粉でトロミをつける。

#### さつまいの甘煮

材料・分量 (1人分)

さつまい	30g
しょうゆ	大さじ1/4
砂糖	大さじ1/2
水	30mℓ

作り方

- さつまいはよく洗い、皮つきのまま1.5cmの厚さに切る。
- 鍋に①としょうゆ・砂糖を加え、さつまいがひたひたになるくらいに水を加え、やわらかくなるまで煮る。

材料・分量 (1人分)

ミニトマト	2個
茹でブロッコリー	2房

作り方

- トマトは洗ってヘタをとる。



エネルギー  
777Kcal



主食	1.0つ
副菜	3.5つ
主菜	4.5つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

疲労回復に適した食材を入れました。



塩分  
3.4g

高橋 朋輝  
(深川第三中学校)



# ありがとう弁当 妹へ

主食 (ご飯・パン・めん)

## ドライ花火カレー

材料・分量 (1人分)

牛ひき肉……………	70g	B {	なす……………	1/8個	
玉ねぎ……………	1/4個		パプリカ (カラーピーマン)	……………	小1/4個
人参……………	20g		いんげん……………	1.5本	
ご飯……………	150g		オクラ……………	1本	
油……………	小さじ1/2		福神漬……………	小さじ1	
A {	ケチャップ……………		小さじ1	油……………	小さじ1/2
	ウスターソース……………		小さじ1	カレールー……………	1/2片 (5g)
	しょうゆ……………		小さじ1/2	おから……………	15g
	うずらの卵 (ゆで卵) ……		1/2個		

作り方

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする。オクラは茹でておく。
- ②Bのオクラと福神漬以外を油で炒めておく。
- ③フライパンに油を中火で熱し、ひき肉を炒めてそぼろ状にする。
- ④①を加えて炒め合わせカレールーを加えなじませる。
- ⑤おからを混ぜ合わせAを順に加え汁けがなくなるまで煮詰める。
- ⑥弁当箱に詰めたご飯の上に⑤をのせる。
- ⑦⑥にBを花火のように盛り付ける。

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

## ヘルシーおからナゲット

材料・分量 (1人分)

おから……………	30g	コンソメ顆粒……………	小さじ1/2弱
ツナ缶……………	1/4缶	粉チーズ……………	小さじ1
卵……………	1/4個	塩……………	少々
パン粉……………	小さじ1	こしょう……………	少々
マヨネーズ……………	小さじ1	揚げ油	
片栗粉……………	大さじ1/2		

作り方

- ①おから以外をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ②①におからを入れて全体を混ぜ合わせる。
- ③手で1つずつ丸めて揚げる。

エネルギー  
907Kcal

塩分  
3.5g



副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

## うめ〜ポテサラ

材料・分量 (1人分)

じゃが芋……………	小1個
マヨネーズ……………	小さじ1
梅しそのふりかけ……………	小さじ1/2

作り方

- ①じゃが芋を皮をむき、1口大に切って茹でる。
- ②茹であがったら水を捨て、再度火にかけて水気をとばす。
- ③マヨネーズとふりかけてあえる。

## コーン&ほうれん草ソテー

材料・分量 (1人分)

ほうれん草……………	2株
ホールコーン (缶詰) ……	大さじ1
バター……………	小さじ1
塩……………	少々
こしょう……………	少々
プチトマト……………	2個

作り方

- ①ほうれん草を洗い、水気をきり、3cmに切る。
- ②熱湯でさっと茹で、しぼっておく。
- ③フライパンにバターを入れ、中火で熱し②をさっと炒める。
- ④コーンを加え、塩とこしょうで調味する。



主食	1.5つ
副菜	3.5つ
主菜	4.0つ
牛乳・乳製品	0.5つ
果物	0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

花火大会が中止になって残念がっていた妹を喜ばせようと作りました。おからを使ったヘルシー弁当です。



引地 萌々  
(深川第三中学校)



# ありがとう弁当 自分へ

## 主食 (ご飯・パン・めん) おにぎり 3種

材料・分量 (1人分)

### 鮭おにぎり

ご飯	300g
鮭フレーク	10g
焼きのり	1/2枚

### とろろ昆布おにぎり

とろろ昆布	適量
昆布の佃煮	5g

### 豆チーズおにぎり

ひたし豆 ※	10~20粒
プロセスチーズ	10g

### 作り方

- ① ご飯は3等分にする。
- ② 1/3等分のご飯の中に鮭フレークを入れてのりで巻く。
- ③ 1/3等分のご飯の中に佃煮昆布を入れてとろろ昆布で巻く。
- ④ 1/3等分のご飯にひたし豆とさいの目に切ったチーズを入れて混ぜ合わせて握る。

※ひたし豆の作り方

乾燥青大豆は一晩水につけて戻しておき、鍋に適量の塩を入れて、15~20分位茹でる。

## チーズ巻き

材料・分量 (1人分)

ぎょうざの皮	1枚
プロセスチーズ	10g
油	適量

### 作り方

- ① プロセスチーズを1cm幅に切り、餃子の皮で包む。
- ② 180℃の油でこんがり揚げます。

## ハムとポテトサラダの 包み揚げ

材料・分量 (1人分)

ローズハム	1枚
じゃが芋	1/4個
あおさのり	少々
マヨネーズ	小さじ1
A { 塩・こしょう	少々
砂糖	少々
パン粉	適量
溶き卵	適量
小麦粉	適量
揚げ油	適量

### 作り方

- ① じゃが芋の皮を剥き、水から柔らかくなるまで茹でる。
- ② 柔らかくなったら、湯切りし熱いうちにマッシュしあおさを加える。さらにAを入れてよく混ぜ合わせて味付けする。
- ③ ハムの中央に②を置いて、ハムを半分に折りたたむ。
- ④ ③を小麦粉⇒溶き卵⇒パン粉の順にくぐらせて、180℃の油でこんがりするまで揚げる。

## 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理) 鶏のからあげ・ウィンナー

材料・分量 (1人分)

鶏もも肉	50g
おろししょうが	少々
しょうゆ	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ウィンナー	1本

### 作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、おろししょうがとしょうゆでよく揉み込んでおく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、180℃の油でこんがりするまで揚げる。
- ③ ウィンナーは炒める。

## 卵焼き

材料・分量 (1人分)

卵	1個
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
油	少々

### 作り方

- ① ボールに卵を割り入れ、しょうゆと砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンに油をひき中火で熱し、温まったら卵液を流し入れ、厚焼き卵を作る。

部活動をしている私が食べる、ボリューム満点弁当です。



下山 莉衣奈  
(深川第四中学校)



エネルギー  
1271Kcal

塩分  
3.1g

## 副菜 (野菜・いも・海そうきのこなどの料理) アスパラとベーコンの炒め物

材料・分量 (1人分)

アスパラ	1本
ベーコン	20g

## 胡瓜ちくわ 材料・分量 (1人分)

焼きちくわ	1本
きゅうり	1/8本

## ひたし豆・ブロッコリー

材料・分量 (1人分)

ひたし豆	10粒
茹でブロッコリー	2房



主食	3.0つ
副菜	2.0つ
主菜	5.0つ
牛乳・乳製品	1.5つ
果物	0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



## 主食 (ご飯・パン・めん)

### 三色ごはん

材料・分量 (1人分)

ご飯	170g
卵	1個
砂糖	小さじ1
A 塩	0.4g
しょうゆ	小さじ1/2
油	小さじ1
B 牛ひき肉	40g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2
グリーンピース	10g
人参	20g

#### 作り方

- ①ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ②卵液を鍋に入れ、弱めの中火にかけ、火が通ってきたら、4～5本の菜箸をもち、円を描くように、大きくかき混ぜる。
- ③粒が細かくなったら、用意したぬれふきんに鍋をのせ、箸で混ぜながら余熱で炒る。これを2回繰り返す。牛ひき肉も同様に作る。
- ④グリーンピースは、湯通しし、水気をきる。
- ⑤人参はピーラーで1cm幅に切り、茹でる。
- ⑥ご飯を平らにもり、卵・牛そぼろ・グリーンピースを盛り付け、人参をチェックのにせる。

## 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

### 肉じゃが

材料・分量 (1人分)

じゃが芋	1個
玉ねぎ	1/4個
牛こま肉	20g
C 砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
水	1/2カップ

#### 作り方

- ①じゃが芋は一口大に切って水にさらす。玉ねぎはスライスに切る。
- ②鍋にCを入れて、中火にかけ煮立ってきたら、牛肉をいれてほぐすように手早く混ぜる。
- ③じゃが芋と水を加えて、中火で煮る。
- ④じゃが芋がやわらかくなったら、玉ねぎを加えまた5分ほど煮る。



主食	1.5つ
副菜	3.0つ
主菜	5.0つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

## 副菜 (野菜・いも・海そう・きのこの料理)

### 三つ葉のおひたし

材料・分量 (1人分)

糸三つ葉	1/2株
塩	少々
薄口しょうゆ	大さじ1
削り節	1g

#### 作り方

- ①三つ葉は根を切り、塩茹でして冷水にとって、水気を絞り、4～5cmに切る。
- ②しょうゆをかけ、削り節のをせる。

## 切り昆布と油揚げの煮物

材料・分量 (1人分)

生切り昆布	25g
油揚げ	1/2枚
人参	40g
油	小さじ1
D 酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	大さじ1

#### 作り方

- ①切り昆布は水で洗って水気をきり、食べやすい長さに切る。油揚げは油抜きをし、横半分に切って、細切りにする。
- ②鍋に油を熱し、切り昆布・人参を中火で炒め、油揚げとDを加え煮立ったら、しょうゆと水を加え弱火で10分ほど煮る。

ごはんにいり卵・そぼろ・グリーンピースを使って、色鮮やかに飾りました。人参をチェックに並べ、夏っぽさをだしました。

エネルギー  
823Kcal

塩分  
3.6g



ヤング菜生美レイア  
(深川第五中学校)



# ありがとう弁当

## 母へ



主食 (ご飯・パン・めん)

### ハムエッグサンド

材料・分量 (1人分)

ロールパン	2個
卵	1個
ハム	1枚
A {	
バター	少々
マスタード	少々

作り方

- ①パンは中央縦半分に切れ目を入れ、Aを塗る。
- ②ハムは半分に切っておく。
- ③アルミカップに卵を割り、トースターで5分位焼き目玉焼きを作り、半分に切る。
- ④①のパンに②と③を挟んで完成。

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

### チキンソテー

材料・分量 (1人分)

鶏もも肉	1/4枚	
B {	カレー粉	小さじ1
	塩	適量
	こしょう	適量
油	1/8本	

作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切り、ポリ袋の中に入れ、Bの調味料を入れてよくもみ込む。
- ②フライパンに油をひき中火に熱し、①がこんがりするまで焼く。

副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

### 人参とカッテージチーズのサラダ

材料・分量 (1人分)

人参	20g
レーズン	小さじ1
くるみ (素焼き)	小さじ1
カッテージチーズ	大さじ1
C {	
塩	少々
こしょう	少々
酢	小さじ1

作り方

- ①人参は皮をむき、スライサーで千切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで1分位加熱する。
- ③ボールにカッテージチーズとCを入れて混ぜて、②とレーズン、くるみを加えて和える。

### ブロッコリーとミックスビーンズのサラダ

材料・分量 (1人分)

ブロッコリー	50g	
ミックスビーンズ	20g	
D {	マヨネーズ	大さじ1/2
	レモン汁	小さじ1
	粉チーズ	小さじ1/2
塩	少々	
こしょう	少々	
ミニトマト	2個	

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でて、ざるに取り冷ましておく。
- ②Dの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ボールに①とミックスビーンズを入れ、②で和える。
- ④ミニトマトはヘタをとり、よく洗い水気を切る。



出来るだけフライパンは使わずトースターや電子レンジを使用する事で、手軽に作れて、洗い物も少なくなるようになりました。



末武 詩菜  
(深川第五中学校)



主食	1.0つ
副菜	1.5つ
主菜	4.0つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



# ありがとう弁当 両親へ

主食(ご飯・パン・めん)

## たらこと卵の二色丼

材料・分量(1人分)

十六穀ご飯	160g
油	小さじ1
A { 卵	M 1個
味噌	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
たらこ	20g

作り方

- ① ご飯を炊いて、お弁当箱に平らに詰める。
- ② フライパンに油をひき、混ぜたAを流し入れ、炒り卵を作る。
- ③ たらこをトースターで焼き、皮を除き、細かくする。

副菜(野菜・いも・海そう・きのこのなどの料理)

## 小松菜としめじのバターソテー

材料・分量(1人分)

小松菜	1株(20g)
しめじ	10g
油	小さじ1/4
バター	5g

作り方

- ① 小松菜は4cmに切る。しめじは房にほぐす。
- ② フライパンに油・バターを加え、①を炒める。

## ミニトマト

材料・分量(1人分)

ミニトマト	1個
-------	----

作り方

- ① トマトは洗ってヘタをとる。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

## 豚の生姜焼き

材料・分量(1人分)

豚ばら薄切り肉	45g
B { 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
油	小さじ1/4
C { しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
生姜すりおろし	小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉にBをまぶし、10分ほど置く。
  - ② 水気をきり、片栗粉をまぶす
  - ③ フライパンに油をひき、中火にかけ、②を焼く。
- 肉の色が変わったら、混ぜ合わせておいたCのたれを加える。

## エビとブロッコリーの塩炒め

材料・分量(1人分)

エビ	2尾
ブロッコリー	20g
塩	0.5g
こしょう	少々
油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ① エビは、殻と背ワタをとる。
- ② ブロッコリーは食べやすき大きさに切り、茹でる。
- ③ フライパンを中火にかけ、油を熱し、エビを炒め火が通ったら、ブロッコリーを加え、塩こしょうで味付けをする。
- ④ 水溶き片栗粉でトロミをつける。



栄養バランスを考えました。

野中 紗衣  
(深川第八中学校)



主食 2.0つ  
副菜 1.0つ  
主菜 4.0つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

(2400~3000kcalのコマ)



優秀賞

# ありがとう弁当

母へ

主食(ご飯・パン・めん)

## 毬ご飯

材料・分量(1人分)

ご飯…………… 160g  
お好みのふりかけ4種類 ……適量

作り方

- ①ご飯を4等分し、それぞれにふりかけを混ぜ込み丸く成形する。

## 主菜(肉・魚・卵・大豆製品などの料理) マグロの竜田揚げ風

材料・分量(1人分)

マグロの切り身…………… 2切  
A { しょうゆ…………… 大さじ1/2  
みりん…………… 大さじ1/2  
酒…………… 大さじ1/2  
片栗粉…………… 小さじ1  
白ごま…………… 小さじ1

作り方

- ①ポリ袋を用意しマグロとAの調味料を入れて、味をしみこませておく。
- ②片栗粉と白ごまを混ぜる。
- ③①の汁気をキッチンペーパーで軽くふき取り②をまぶす。
- ④180℃の油できつね色になるまで揚げる。

## ちくわきゅうり・かにかま

材料・分量(1人分)

ちくわ…………… 1/2本  
きゅうり…………… 1/8本  
かにかま…………… 1本

作り方

- ①きゅうりをちくわと同じ長さに切り、縦に4等分にする。
- ②①の1/4本をちくわの穴にさしこむ。
- ③かにかまは1/2等分に斜めに切る。



## 卵焼き

材料・分量(1人分)

卵…………… 1個  
めんつゆ…………… 小さじ1  
油…………… 小さじ1

作り方

- ①ボールに卵を割り入れ、めんつゆを加え混ぜる。
- ②フライパンに油をひき中火で熱し、温まったら卵液を流し入れ、厚焼き卵を作る。

## うさぎうすら

材料・分量(1人分)

うすらの卵…………… 1個  
ハム…………… 1/4枚  
黒ごま…………… 少々

作り方

- ①鍋にうすらの卵が浸る位の水を入れて火にかける。沸騰したら、5～10分茹でる。水にとり、殻をむく。
- ②①のうすらの卵、ハムと黒ごまを使ってウサギを作る。

副菜(野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

## いんげんの炒めもの

材料・分量(1人分)

いんげん…………… 2本  
A { 塩…………… 少々  
砂糖…………… 少々  
水…………… 少々  
B {

作り方

- ①いんげんは筋を除き、1本を3等分に切る。
- ②フライパンに油をひき中火に熱し、①を入れて炒める。油が回ったら、Bを入れてしんなりするまで炒め煮する。

## 茹で野菜

材料・分量(1人分)

茹でヤングコーン…………… 1本  
茹でブロッコリー…………… 2～3房  
ミニトマト…………… 1個  
ドレッシング…………… 適量



主食 1.5つ  
副菜 0.5つ  
主菜 3.0つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



花をイメージして詰めました。おかずでは、うすらの卵を使いうさぎを作って可愛く仕上げました。

吉田 安祐美  
(深川第八中学校)