

応募総数4,972点から選ばれた
23作品のレシピを紹介します

今年度は、二次審査(調理・試食)の中止によりグランプリ及び各賞はありません

食品ロスにしない!

備蓄食品を使ったメニュー

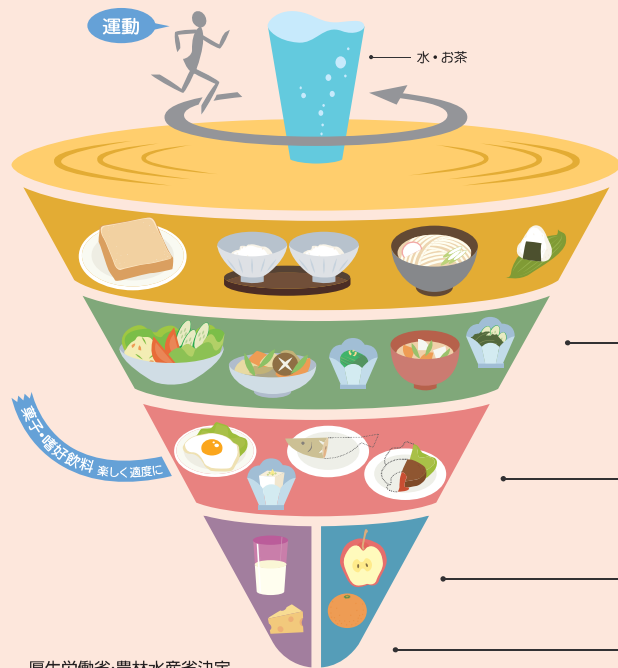


食事バランスガイド

家族の健康は食生活から

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



厚生労働省・農林水産省決定



小学生

・6～9歳の男女・10～11歳女子
・身体活動量の低い12～69歳女性
・70歳以上女性・身体活動量の低い70歳男性

およそ1400～2000kcalとして



中学生

・10～11歳男子・身体活動量の低い12～69歳男性
・70歳以上男性・身体活動量ふつう以上の12～69歳女性
・身体活動量ふつう以上の70歳以上男性

・身体活動量ふつう以上の70歳以上男性

およそ2000～2400kcalとして

・身体活動量ふつう以上の12～69歳男性

およそ2400～3000kcalとして

	小学生	中学生
主食 ごはん、パン、麺	4～5 つ	5～7 つ
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5～6 つ	6～8 つ
主菜 魚、肉、卵、大豆料理	3～4 つ	5～6 つ
牛乳・乳製品	2つ	6～7 つ
果物	2つ	3～5 つ
		4～6 つ
		2つ
		2～3つ
		2つ
		2～3つ

朝・昼・夜の3食とも、**主食・副菜・主菜**の3つをそろえましょう。
(1日分の献立例 2000～2400kcal)

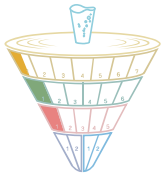
献立	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子類
朝食	中盛1杯 =1.5つ	ひじきの煮物 =1つ	目玉焼き=1つ	カフェオレ=1つ	りんご1/2コ =1つ	大福1コ =160kcal
昼食	食パン2枚 =2つ	野菜スープ=1つ 野菜サラダ=1つ	ウインナーソテー =1つ	ヨーグルト1コ =1つ		
夕食	小盛2杯 =2つ	おひたし=1つ 煮物=2つ	焼き魚=2つ		みかん1コ=1つ	
合計	5.5つ	6つ	4つ	2つ	2つ	160kcal

◆P3～P25レシピ中の栄養成分表示は、1人分の計算値です。



優秀賞

これ一品で栄養満点!



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



福島 夏美
(深川第三中学校)

魚が苦手な人や少し食欲がない人などでも食べることができ、お腹の足しになります。栄養もとれる一品です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
342kcal	11.2g	9.5g	49.0g	2.9g

材料・分量 (4人分)

小松菜ごはん……………1袋(100g)
(アルファ化米)
いわし水煮缶……………1缶(150g)
梅干し……………3個(60g)
大葉……………20枚(10g)
やまと芋……………400g
白だし……………小さじ1(5g)
揚げ油……………適量

作り方

- ① 小松菜ごはんは、袋の調理法に沿って作る。
- ② 梅干しは種を除き、たたいてペーストにする。
- ③ ボウルに②の梅干しを入れて、いわし水煮缶をすべて加えて、細かくほぐしながら混ぜる。
- ④ 大葉6～7枚を細かく刻んで③に加える。
- ⑤ すりおろしたやまと芋と白だしを加え、よく混ぜ合わせる。大葉1枚に④を山盛り大さじ1杯のせ、160℃の油で揚げる。きつね色になったら完成。



節水 片付けはぼくにまかせて! おばあちゃん直伝! さばうまパスタ



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



お皿にクッキングシートなどを引くとお皿を洗う必要がなくなります。



保科 亜光
(深川第三中学校)

- ① 災害時を想定し、調理器具の工夫利用と片付けの資源効率化!!
- ② 使用した備蓄食品は全てほかのメニューに転用できる!
- ③ 栄養たっぷり!そしておばあちゃん直伝で美味しい!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
476kcal	27.1g	10.1g	63.3g	2.5g

材料・分量 (4人分)

- さば水煮缶…………… 2缶(380g)
- ミックスビーンズ…………… 2袋(140g)
- パスタ…………… 2袋(260g)
- 水(ゆで汁)…………… 1500mL
- トマトケチャップ…………… 80g
- A { 中濃ソース…………… 60g
- こしょう…………… 少々

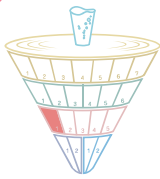
作り方

- 1 フライパンに湯を沸かし、パスタを茹でる。
- 2 ざるとボウルを用意し、パスタをざるにあげ、ゆで汁はボウルにとっておく。
※この時のゆで汁はフライパンを洗う時に利用する。
- 3 パスタをフライパンに戻し、さば水煮缶を汁ごと入れる。
- 4 Aの調味料とミックスビーンズを加えて1分ほど炒める。
※盛り付けるときに、お皿にキッチンシートなどを敷いてその上に盛り付けると、食べ終わった後にシートを捨てれば洗い物が少ない。



優秀賞

サバ缶チヂミ



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
208kcal	9.3g	10.4g	18.1g	1.3g

10分で作れて、魚の嫌いな僕でも食べられました。

外山 蒼太
(深川第四中学校)

材料・分量 (4人分)

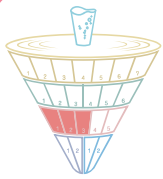
- しば漬け 45g
- 大葉 10枚(5g)
- サバ缶(水煮) 1缶(190g)
- A {
 - 薄力粉 大さじ4(36g)
 - 片栗粉 大さじ4(36g)
 - 鶏がらだし顆粒... 小さじ2(5g)
 - 砂糖 小さじ1(3g)
 - 水 100mL
- ごま油 大さじ4(36g)
- ポン酢 適量

作り方

- ① しば漬けと大葉はみじん切りにする。
- ② サバ缶の水けを切る。
- ③ ボウルに①、②, Aの材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱して、③を薄く広げてこんがり焼く。
- ⑤ 好みでポン酢をつけて食べる。



たんぱく質たっぷり! プロテイン豆腐鶏つくね



主 食 0.0つ
副 菜 0.0つ
主 菜 3.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
197kcal	19.5g	9.3g	6.5g	1.1g



松崎 弘孝
(深川第四中学校)

僕はスポーツをしているので日頃から食事の中でも筋肉をつけるためにたんぱく質を摂ることを意識しています。なので、今回たんぱく質が多く含まれ、カルシウムなどの栄養価がとても高く備蓄食品としてもつかわれる高野豆腐を使い、料理を作りました。

材料・分量 (4人分)

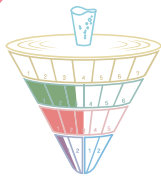
- 高野豆腐……………小8個(68g)
- 〔だし汁……………120g
- しょうゆ ……大さじ1 (18g)
- みりん ……大さじ1 (18g)
- 酒 ……大さじ1 (15g)
- 〔鶏むね肉(ひき肉)……200g
- 卵白……………1個分(37g)
- しょうが汁…小さじ1 (5g)
- 酒……………小さじ1 (5g)
- 片栗粉……………大さじ1 (9g)
- 焼きのり……………1枚(3g)
- ごま油……………大さじ1 (14g)

作り方

- ① だし汁にしょうゆ、みりん、酒を入れ、高野豆腐を漬ける。
- ② ①の高野豆腐を横半分にスライスする。
- ③ 鶏ひき肉に卵白、しょうが汁、酒を加えてよく練る。
- ④ 焼きのりは1/16に切っておく。
- ⑤ ②の高野豆腐の片面に③のひき肉を付け、片栗粉を軽くまぶし、④の焼きのりを巻く。
- ⑥ ごま油をひいたフライパンで両面7~8分焼く。
※好みでうなぎのたれをつけて食べるとおいしいです。



サバと大豆の豆乳トマトスープ



主 食 0.0つ
 副 菜 2.5つ
 主 菜 2.5つ
 牛乳・乳製品 0.5つ
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



・家にある食材で簡単につくることができます。
 ・パスタを入れてもおいしいです。

大西 惣太郎
 (深川第六中学校)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
266kcal	18.9g	12.2g	14.9g	1.3g

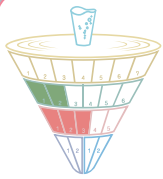
材料・分量(4人分)		
にんにく	2個(12g)	
じゃが芋	中2個(240g)	
オリーブ油	大さじ1(12g)	
A	トマト缶(カット)...	1缶(400g)
	大豆水煮缶	1缶(200g)
	固形コンソメ	1個(5g)
	水	200mL
サバ缶(水煮)	2缶(固形量190g)	
豆乳	200mL	
パセリ	4g	
粉チーズ	小さじ4(8g)	

作り方	
①	にんにくはみじん切りにする。
②	じゃが芋は、厚さ1cmのいちよう切りにして、水につけておく。
③	鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒める。
④	香りが出てきたら、じゃが芋を入れてじゃが芋に表面の色が変わるまで焦がさないように弱火で炒める。
⑤	Aを加え、じゃが芋が完全に火が通るまで煮る。
⑥	水気を切ったサバ缶(水煮)を加え、崩れないように混ぜる。
⑦	豆乳を加え、沸騰する前に火を止める。
⑧	器に盛り、みじん切りのパセリと粉チーズを散らす。



優秀賞

高野豆腐入りすいとん



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



作るのも簡単であり、腹持ちも良いので、悪い点がないです。
そのため、一人で作るにはもってこいだと思います。
ポリ袋から直接なべにすいとんを絞りだすので、手が汚れません。

島名 玲緒
(第三亀戸中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
380kcal	23.3g	18.1g	26g	2.7g

材料・分量 (4人分)

- 薄力粉 100g
- 水 75mL
- 塩 一つまみ
- 干ししいたけ 5個
- 水 800mL
- 高野豆腐 6個
- こんにゃく 1枚
- 鶏もも肉 1枚
- 大根 1/3本
- 人参 1/2本
- ごま油 大さじ1
- 塩昆布 大さじ2(8g)
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 長ねぎ 1/2本
- 鶏もも肉 1枚

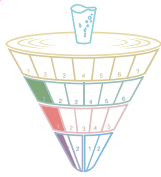
作り方

- ① 薄力粉と水、塩をポリ袋に入れて揉みこむ。
- ② 干ししいたけは水でもどしておき、食べやすく切る。
戻し汁は取っておく。
高野豆腐は分量外の水でもどして食べやすく切る。
- ③ こんにゃくは沸騰したお湯に入れて2~3分経ったらざるに取り、食べやすくちぎる。
- ④ 大根、人参を薄いイチョウ切りにする。
- ⑤ 長ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鶏肉は食べやすく切り、鍋に入れ、ごま油を入れて炒める。
- ⑦ こんにゃく、大根、人参を加えてさらに炒める。
- ⑧ 干ししいたけともどし汁、高野豆腐を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑨ 塩昆布、みりん、しょうゆを加える。
- ⑩ ①のすいとんのポリ袋の先端をハサミで切り、一口大を直接なべに絞りだす。
- ⑪ すいとんが煮えたらお椀に盛り、長ねぎを散らす。



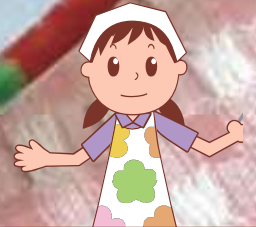
優秀賞

切り干し大根と缶詰サラダ



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



吉川 怜花
(大島中学校)

皿に移しかえなくてもそのまま食べられ、中身も色々な栄養がとれます!!
 簡単に作れるのは、とてもいいところだと思います!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
97kcal	5.2g	5.8g	4.6g	0.7g

材料・分量 (4人分)

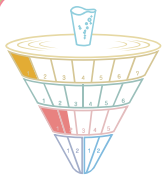
切り干し大根	14g
ひじき缶	50g
大豆缶	60g
ツナ缶	70g
人参	50g
きゅうり	100g
めんつゆ(3倍濃縮)	15g
マヨネーズ	大さじ 1/2 (6g)

作り方

- ① ポリ袋に切り干し大根と 50ml 程度の水を入れ、袋の口を片手で持ち、揉んでから 15 分位置しておく。(長い場合は 4 ~ 5cm 程度に切る。)
- ② 切り干し大根が柔らかくなったら、水を切り、そこにツナ、ひじき、大豆を入れる。
- ③ 人参ときゅうりを千切りにして②に入れる。
- ④ めんつゆ、マヨネーズを加えてよく揉む。



簡単揚げぎょうざ



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



岡 直輝
 (第二大島中学校)

調味料を一切使わないで、簡単に作れる餃子にしました。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357kcal	8.5g	13.6g	45.6g	0.7g

材料・分量 (4人分)

アルファ化米飯(白飯) … 100 g
 ちよい食べカレー … 90 g
 焼き鳥缶詰(たれ) … 150 g
 しそ … 10枚(10g)
 餃子の皮 … 30枚(170g)
 揚げ油 … 適量

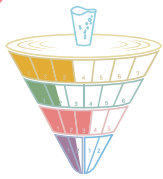
作り方

- ① アルファ化米飯にお湯を入れて戻す。
- ② 焼き鳥缶詰の中の焼き鳥を小さめに切る。
- ③ しそを大きめのみじん切りにする。
- ④ ①を半分ずつに分け、ひとつにレトルトカレーを混ぜる。もうひとつに焼き鳥としそを混ぜる。
- ⑤ ④を餃子の皮で包む。
- ⑥ ⑤を 170℃に熱した油できつね色に揚げる。



優秀賞

消費期限の少ないアルファ化米などを使った洋風リゾット



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
655kcal	18.0g	10.5g	117.3g	2.1g

食品ロスを抑える為、消費期限の少ない備蓄用のアルファ化米（備蓄米も可）と乾パンを使い炭水化物、タンパク質、野菜類のミネラルがバランス良く、美味しく摂取でき、消化にも良いメニューです。10~15分で簡単に作れます。



三浦 達希
(大島西中学校)

材料・分量 (4人分)

- アルファ化米…………… 200 g
- 乾パン…………… 4 個(12 g)
- 水…………… 600mL
- トマトジュース……………200mL
- 玉ネギ…………… 1/2 個(150 g)
- 鶏ササミ…………… 2本(100 g)
- レタス…………… 130g
- スライスチーズ…………… 4枚(72 g)
- オリーブオイル …… 大さじ2(18g)
- 固形コンソメ…………… 2コ(10 g)
- A {
 - しょうゆ …… 小さじ1/2(2g)
 - ニンニクチューブ…………… 4g
 - しょうがチューブ…………… 2g
 - トマトケチャップ…………… 36g
- こしょう…………… 少々

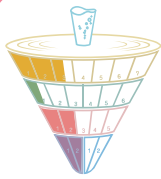
作り方

- ① フライパンにオリーブオイルをしき、薄切りにした玉ネギと鶏ササミの順に軽く炒める。
- ② ①に水 600 mL とトマトジュース 200 mL を加え、アルファ化米と固形コンソメを入れて混ぜ、フタをして中火で 5 分煮込む。
- ③ 調味料 A を加えて味を整えたら、ザク切りにしたレタスを入れ、1 分程度混ぜる。お好みでこしょうを振る。
- ④ 深めのお皿に 4 つに取り分ける。
- ⑤ スライスチーズを乗せて、粗く砕いた乾パンをトッピングして完成!



優秀賞

アルモノ・デ・ドリア



主食 2.5つ
副菜 0.5つ
主菜 2.0つ
牛乳・乳製品 2.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



高野豆腐とチーズ以外の食品はすべて備蓄食品を使用しました。「家にあるものでドリア」アルモノ・デ・ドリアです。

田口 心優
(砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
676kcal	26.7g	18.1g	96.6g	2.3g

材料・分量 (4人分)

アルファ化米(白飯)・・・4袋(400g)
 高野豆腐・・・・・・・・・・・・80g
 コーン(缶詰)・・・・・・・・・・1缶(80g)
 レトルトミートソース・・・・2袋
 (1袋260g)
 ピザ用チーズ・・・・・・・・・・120g
 大豆缶(水煮)・・・・・・・・・・1缶(50g)

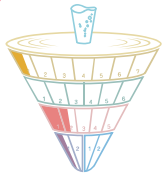
作り方

- ① 高野豆腐をパッケージにしたがい水で戻し、水気を絞り、1～2cmのさいの目に切る。
- ② アルファ化米をパッケージにしたがい、お湯で戻す。コーンと大豆の水気を切っておく。
- ③ ご飯を盛り、高野豆腐、大豆、ミートソースをかけ、コーンを散らす。
- ④ チーズをのせオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。(約5～10分)。



優秀賞

乾パンサンドウィッチ



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

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



備蓄食品のツナコーンと非常食の乾パンを使った腹持ちのいい朝食に向けた一品です。

雨宮 幸也
(第二砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
317kcal	13.3g	17.7g	25.9g	1.4g

材料・分量 (4人分)

乾パン…………… 100g
 牛乳…………… 200mL
 卵…………… 2個
 コーンとツナの缶詰……1缶(80g)
 ハム…………… 4枚
 水菜…………… 20g
 マヨネーズ……大さじ2(30g)
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 サラダ油…………… 小さじ4(16g)

作り方

- 乾パンを2重にした袋に入れ、タオルをひいたまな板の上で砕く。
- 砕いた乾パンを牛乳に浸し、1時間程度置く。水菜は洗い、食べやすい長さに切っておく。
- 水気を切ったコーンとツナにマヨネーズを加え、塩とこしょうを振って混ぜる。
- ②の乾パンに卵を加えてよく混ぜる。
- サラダ油をひいたフライパンで4回に分けて焼いていく。両面がきつね色になるまで弱火で熱する。生地に火が通ったら皿に取り出す。
- 取り出した生地にハム、水菜、③をのせ、半分に折りたたみ、食べやすい大きさに切る。



アルファ化米のカリカリ油揚げ包み



主 食 1.0つ
 副 菜 0.5つ
 主 菜 1.5つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



岩崎 かな江
(第三砂町中学校)

- ・油揚げをごま油で焼くことで、香り良くカリッとした食感を楽しむことができます。
- ・市販のアルファ化米は種類が豊富なので、色々な味で試してみてください!!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
333kcal	11.5g	10.0g	44.9g	1.1g

材料・分量 (4人分)

- アルファ化米…………… 2袋(200g)
(五目ごはん)
- 油揚げ…………… 6枚(180g)
- ごま油…………… 大さじ1(12g)
- 大葉…………… 4枚(2g)
- プチトマト(赤)……… 4個(40g)
- プチトマト(黄)……… 4個(40g)

作り方

- ① アルファ化米はお湯を注ぎよく混ぜ、15分待つ。
- ② 油揚げは熱湯をかけ、油抜きする。
- ③ さいばしを1本用意し、油揚げの上をコロコロと押し転がす。
- ④ 半分に切り、丁寧に口を広げておく。
(口が開かない場合は③を繰り返す。)
- ⑤ フライパンにごま油をひき、油揚げを並べて焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 油揚げにアルファ化米を均等に詰める。
- ⑦ ⑥をお皿に並べ、刻んだ大葉をのせる。
- ⑧ プチトマト(赤・黄)を飾る。