

平成22年度

レシピ集

子どもの料理コンクール入賞作品

応募テーマ「自分のためにつくる手作りおべんとう」



栃木県食生活改善推進団体連絡協議会

平成22年度子どもの料理コンクール実施要領・2次審査までの流れ

1 目的

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生涯にわたり健康で生き生きと暮らすために「食」は重要です。また、正しい知識と食べ物を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう、地域ぐるみで支援する必要があります。このため、子どもたちが「食」に対する理解と関心を深める一助として、「子どもの料理コンクール」を開催しています。

- 2 主催 栃木県食生活改善推進団体連絡協議会
- 3 共催 栃木県
- 4 対象 栃木県内に居住する小学校4・5・6年生で2次審査会に参加できる方
- 5 内容 平成22年度のテーマは「自分のためにつくる手作りおべんとう」でした。



応募用紙には、料理写真を貼り付けます！

● 募集から審査会までの流れ

応募期間中、応募用紙は各市町健康づくり担当に事務局を置く市町協議会にて配付します。また、地域の食生活改善推進員が各小学校へ出向き、広く参加の呼びかけ等も行います。



応募者は応募用紙をお住まいの市町健康づくり担当に事務局を置く市町協議会に提出します。(小学校単位でとりまとめる場合もあります)



1次審査(地区審査会) = 各市町に提出された応募用紙は、所轄広域健康福祉センターに事務局を置く地区協議会において書類選考の1次審査を行い、優秀作品を決定します。



2次審査(県審査会) = 応募用紙の料理を実際に調理し、審査になります。最優秀賞他、各賞が決定されます。



2次審査会対象者の作品を「入賞作品レシピ集」として冊子を作成し、さらに子どもたちの「食」に対する理解と関心を深めるために、県内小学校他、関係機関に配布します。また、栃木県ホームページにも掲載し、広く県民のみなさんにも周知します。

● 平成22年度応募数

たくさんのご応募をいただきました！ 次年度も、ぜひご応募ください！

地区名	応募数	参加者総数
宇都宮	32	42
上都賀	4	8
真岡	129	159
栃木	51	67
小山	57	69
大田原	44	57
矢板	27	47
烏山	5	6
安足	8	11
計	357	466



平成
22年度

子どもの料理

コンクール

2次審査会結果

県内の小学生4・5・6年生を対象に、「子どもの料理コンクール」を開催しました。今年度のテーマは、「自分のための手作りお弁当」です。応募数は、357作品（応募者数466人）で、1次審査通過は14作品（対象者数20人）でした。

2次審査会において、最優秀賞・優秀賞・アイディア賞・審査員特別賞が決定しました。ここでは、1次審査を通過した14作品をご紹介します。

作品一覧

区分	献立名	応募者名	市町名	学年
最優秀賞	カラフルベジタブル弁当	茂垣 夏音	益子町	5年
		茂垣 夢乃		3年
優秀賞	栄養満点ヘルシー弁当	山本真理子	下野市	6年
		伊澤 遥香		6年
	野菜たっぷり!!カラフル弁当!	森原未知子	下野市	6年
		阿見美由希		6年
アイディア賞	わたしの元気モリモリ弁当	永山 楓奈	那須烏山市	6年
審査員特別賞	夏★ナッツ★Summer(サンマー)弁当	町田 暁信	宇都宮市	6年
		畑上 眞毅		5年
入賞	まきまき弁当	野村妃奈子	宇都宮市	6年
	にこにこカラフル弁当!!	小平 菜月	鹿沼市	4年
		青柳彩香理		4年
	緑ゆたかなカンタン健康弁当	沖村 亜美	真岡市	5年
	元気もりもりお弁当	菅沼優里香	栃木市	5年
	サッカー弁当	馬場 杏華	栃木市	6年
		大栗 政美		6年
	牛巻きブチおにぎりたまご焼きで巻き巻きサラダ	小林 佳乃	大田原市	5年
	野菜いっぱい食べよう弁当	大盛 榛奈	那須塩原市	6年
	にんにくとしょうがの焼きとり風弁当	田井光太郎	高根沢町	6年
おじいちゃんの畑でとれた、げきうま野菜弁当	片岡 優斗	佐野市	4年	

平成22年度

子どもの料理コンクール 2次審査会の様子

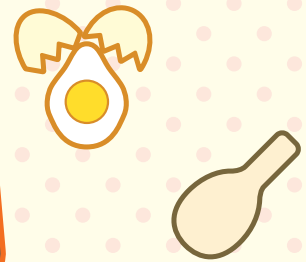
調理中の
風景



緊張するな〜



がんばろう!



上手にできた!



最優秀賞、おめでとう

私たちは、
優秀賞です。



完成した料理の前で、にっこり♪



参加者全員で、
はい、ポーズ!



カラフルベジタブルべんとう

益子町 茂垣 夏音さん 茂垣 夢乃さん



- 型ぬきなどをせず、材料をむだなく使いました。
- 不足しがちな赤や緑の野菜を食べやすいように調理しました。
- カルシウムがとれるように、さけの中骨缶を使いました。

1人分	
エネルギー	595kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	17.5g
カルシウム	481mg
塩分	2.1g

【食事バランスガイド】



カラフルピラフ

〈材料・2人分の分量〉

米	1合
ミックスベジタブル	25g
たまねぎ	15g
ベーコン	1枚
コンソメ	小さじ1

〈作り方〉

- ①米を洗い、30分以上吸水させる。
- ②たまねぎはみじん切り、ベーコンは細かく切る。
- ③炊飯器に米と水(いつも通りの水加減)を入れ、そこにミックスベジタブル、たまねぎ、ベーコン、コンソメを加えてかきまぜ、ごはんをたく。

肉まきまき野菜

〈材料・2人分の分量〉

ぶたロース肉(うす切り)4枚	
塩・こしょう	各少々
冷凍ポテト	20g
にんじん	20g
アスパラガス	20g ☆
さやいんげん	20g
ほうれん草	20g

〈作り方〉

- ①にんじんは細長く切り、アスパラガス、さやいんげん、ほうれん草は4~5cmの長さに切る。
- ②野菜をゆでる。
- ③冷凍ポテトとゆで野菜をぶたロース肉でまき、塩・こしょうをふる。
- ④アルミホイルをしき、③を並べ、オーブントースターで5~7分焼く。

レンコンはさみあげ

〈材料・2人分の分量〉

レンコン水煮	8枚
さけの中骨缶	1/2缶
からあげ粉	少々
あげ油	適量

〈作り方〉

- ①さけの中骨をほぐし、レンコン水煮ではさみ、からあげ粉をつける。
- ②油できつね色になるまであげる。

ベジタブルエッグ

〈材料・2人分の分量〉

たまご	1個
野菜(☆の余った野菜)	各少々
塩・砂糖	各少々
サラダ油	少々

〈作り方〉

- ①「肉まきまき野菜」で余った野菜を刻む。
- ②たまごと野菜をまぜ、塩・砂糖を加える。
- ③サラダ油をひいたフライパンで焼く。

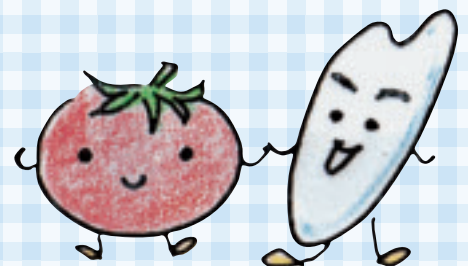
付け合わせ野菜・くだもの

〈材料・2人分の分量〉

レタス	2枚
きゅうり	1/2本
塩	少々
プチトマト	4個
バナナ	1/2本

〈作り方〉

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②きゅうりはななめに切り、軽く塩をふる。
- ③プチトマトは洗ってよく水気を切る。
- ④バナナは皮付きのまま洗い、一口大に切る。





栄養満点ヘルシー弁当

下野市 山本 真理子さん 伊澤 遥香さん



- 40分以内で作ることができました。
- 野菜は無農薬のものを使用しました。
- なるべく家にあるものを利用しました。
- だれでも作ることができる料理です。

1人分	
エネルギー	766kcal
たんぱく質	33.6g
脂質	31.5g
カルシウム	87mg
塩分	3.3g

【食事バランスガイド】



三色どん

〈材料・2人分の分量〉

ひき肉(鶏)	150g
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1 1/2
たまご	2個
砂糖	大さじ1
油	小さじ2
いんげん	30g
ごはん	お茶わん軽く2杯分

〈作り方〉

- ①油をひいたフライパンでひき肉を炒め、しょうゆと砂糖で味付けする。
- ②たまごをほぐし、砂糖を混ぜて油をひいたフライパンで炒める。
- ③いんげんを塩ゆでし、細かく切る。
- ④お弁当箱にごはんをつめ、①～③を盛り付ける。

野菜炒め

〈材料・2人分の分量〉

もやし	70g
じゃがいも	130g
にんじん	50g
キャベツ	60g
油	大さじ1
塩・こしょう	少々

〈作り方〉

- ①もやしは洗い、じゃがいも、にんじん、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②油をひいたフライパンでにんじん、じゃがいもを炒め、だいたい火が通ったらもやし、キャベツを加えて、火が通るまで炒める。塩・こしょうで味をつける。

アスパラガスのハム巻き

〈材料・2人分の分量〉

アスパラガス	40g
油	大さじ1
ハム	3枚

〈作り方〉

- ①アスパラガスを6～7分ゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②油をひいたフライパンでハムを焼き、①を巻いてようじでとめる。

果物

〈材料・2人分の分量〉

ぶどう(季節の果物)	70g
------------	-----

〈作り方〉

- ①ぶどう(季節の果物)を洗ってつめる。





野菜たっぷり!!カラフル弁当!

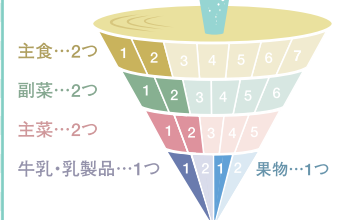
下野市 阿見 美由希さん 森原 未知子さん



- ごはんを二重にして、二つの味を入れました。
- たまご焼きに、ほうれん草を入れました。
- オリジナルのじゃがいものチーズ焼きを入れました。

1人分	
エネルギー	684kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	23.7g
カルシウム	224mg
塩分	3.2g

【食事バランスガイド】



のりごはん

〈材料・2人分の分量〉
 ごはん…………… 300g
 ふりかけ(2種類) … 各1袋
 のり…………… 1枚

〈作り方〉

- ①ごはんを半分に分け、それぞれに味の違うふりかけを混ぜる。
- ②のりを間に入れて弁当箱に盛りつける。

たまご焼き

〈材料・2人分の分量〉
 たまご…………… 1個
 砂糖…………… 小さじ1
 塩…………… 1つまみ
 ほうれん草…………… 20g
 油…………… 少々

〈作り方〉

- ①たまごに、砂糖、塩、ゆでてざく切りにしたほうれん草をまぜる。
- ②油をひいたフライパンで焼く。

生春巻き

〈材料・2人分の分量〉
 ささみ…………… 30g
 きゅうり…………… 1/2本
 にんじん…………… 小1/4本
 ライスペーパー…………… 2枚
 和風ドレッシング(小袋) 1/2袋

〈作り方〉

- ①ささみをゆでて、ほぐしておく。
- ②きゅうり、にんじんをせん切りにする。
- ③ライスペーパーをきりふきでぬらし、①と②のをせて巻く。
- ④半分に切って、盛り付ける。

じゃがいものチーズ焼き

〈材料・2人分の分量〉
 じゃがいも…………… 80g
 塩・こしょう…………… 少々
 とろけるチーズ…………… 2枚

〈作り方〉

- ①じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにしてゆでる。
- ②フライパンにうって塩・こしょうをふり、チーズのをせて中火でチーズがとけるまで焼く。

おひたし

〈材料・2人分の分量〉
 ほうれん草…………… 40g
 しょうゆ…………… 少々
 かつおぶし…………… 少々

〈作り方〉

- ①ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ②しょうゆで味をつけて、かつおぶしをかけて盛り付ける。

ウィンナー

〈材料・2人分の分量〉
 ウィンナー…………… 4本
 油…………… 少々
 ごま…………… 少々

〈作り方〉

- ①下半分に十字の切り込みを入れ、油をひいたフライパンで焼いて、ごまで目をつける。

サラダ

〈材料・2人分の分量〉
 キャベツ…………… 10g
 ブロッコリー…………… 20g
 コーン(缶)…………… 10g
 和風ドレッシング(小袋) 1/2袋

〈作り方〉

- ①キャベツは3cm角に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。コーン(缶)は、汁をすてる。
- ②①を盛り付ける。

トマト

〈材料・2人分の分量〉
 ミニトマト…………… 4個

〈作り方〉

- ①ミニトマトを洗って、盛り付ける。

果物

〈材料・2人分の分量〉
 ぶどう…………… 1房(200g)

〈作り方〉

- ①ぶどうを洗って、つめる。



わたしの元気モリモリ弁当

那須烏山市 永山 楓奈さん



- 地元の野菜を使って、わたしの大好きな物を栄養のバランスを考えて作りました。
- たまご焼きを焼くのは難しかったけれど、頑張りました。
- 毎日、料理を作ってくれているお母さんの大変さが良く分かりました。

1人分	
エネルギー	785kcal
たんぱく質	33.1g
脂質	25.2g
カルシウム	210mg
塩分	4.1g

【食事バランスガイド】



わたしの顔おにぎり

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

ごはん	240g
塩	少々
のり	少々
にんじん	適量
うめぼし	1個

- ①ごはんを塩をまぶし、おにぎりをつくる。
- ②のりで目と口と髪の毛をつける。
- ③丸く切って茹でたにんじんで、ほぺたをつける。

桜エビ入りたまご焼き

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

たまご	2個
桜エビ	少々
マヨネーズ	少々
砂糖	5g
牛乳	小さじ1
サラダ油	適量

- ①たまごを割りほぐし、桜エビ、マヨネーズ、砂糖、牛乳を混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、熱くなってから、材料を入れて焼く。

とり胸肉のてり焼き

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

とり胸肉	80g
いんげん	50g
にんじん	30g
塩、こしょう	少々
片栗粉	小さじ1強
ゴマ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうが	少々

- ①とり肉をうす切りにする。
- ②いんげんを1/3、にんじんを千切りにする。
- ③とり肉に塩、こしょうで下味をつけて片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ④しょうゆ、みりん、砂糖、おろししょうがを合わせてタレを作る。
- ⑤フライパンにゴマ油をひき、中火でとり肉を焼く。両面に焼き色が付いたら、いんげん、にんじんを入れて弱火で焼く。
- ⑥中まで火が通ったら、④のタレを入れてからませる。

ベーコンとほうれん草のクリームスパゲッティ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

スパゲッティ	40g
ベーコン	20g
ほうれん草	30g
牛乳	100ml
固形コンソメ	1/2個

- ①鍋にお湯を沸かし、塩を適量入れてスパゲッティをゆでる。
- ②ベーコン、ほうれん草を切ってフライパンで焼く。
- ③固形コンソメ1/2個をつぶして、牛乳に入れて混ぜる。
- ④②のフライパンに①と③を入れて加熱し、混ぜる。

じゃがいもとソーセージのチーズ焼き

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

じゃがいも	100g
ソーセージ	45g
スライスチーズ	1/2枚
グリーンピース	適量
バター	小さじ1
しょうゆ	少々
塩、こしょう	少々

- ①じゃがいもの皮をむいてうす切りに、ソーセージを斜めにスライスする。
- ②フライパンにバターを入れて①を炒め、塩、こしょう、しょうゆで味をつける。
- ③②をアルミカップに入れてチーズ、グリーンピースをのせて、オーブントースターで1、2分焼く。

フルーツ

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

グレープフルーツ	50g
----------	-----

- ①グレープフルーツを食べやすい大きさに切る。



夏★ナッツ★Summer (サンマー) 弁当

宇都宮市 町田 暁信さん 畑上 眞毅さん



〈工夫したこと〉

- ・夏にかけた弁当の名前にしました。
- ・魚を食べやすいものにしました。
- ・夏らしいものを入れました。(ひまわり・太陽・せみ・麦わら帽子)

〈頑張ったこと〉

- ・野菜のみじん切り
- ・せみの形づくり

1人分	
エネルギー	797kcal
たんぱく質	31.5g
脂質	39.0g
カルシウム	302mg
塩分	3.1g

【食事バランスガイド】



ひまわり (ごはん・うす焼きたまご・のり・ピーナッツ)

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

- たまご…………… 1.5個
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1/2~1
- ごはん…小茶碗8分目×2人分
- かざりのり…………… 少々
- ピーナッツ…………… 少々

- ①たまごをとき、砂糖、塩を加えよくまぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を半量ずつ入れ、うす焼きたまごを2枚焼く。
- ③うす焼きたまごを花びらのようにして、その中にごはんを入れ、のり、ピーナッツでかざり、ひまわりを形づくる。

太陽 (パプリカ・さんま野菜ドライカレー)

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

- 赤パプリカ…………… 小2個
- たまねぎ…………… 小2/3個
- ピーマン…………… 2/3個
- にんじん…………… 1/3本
- さんま缶詰…………… 65g
- セロリ…………… 1/3本
- プチトマト…………… 3個
- 酒…………… 大さじ2
- カレー粉…………… 大さじ1
- ウスターソース…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- レーズン…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1/2~1
- ピーナッツ…………… 少々

- ①赤パプリカは半分に切り種をとりのぞき、レンジで加熱して火をとおす。
- ②たまねぎ、ピーマン、にんじん、セロリはみじん切りにする。プチマトは4つに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②のたまねぎ、ピーマン、にんじんを炒め、火がとおったらほぐしたさんま缶詰、プチマト、セロリを加えてさらに炒める。
- ④酒、カレー粉、ウスターソース、しょうゆで味つけをする。
- ⑤レーズンを入れ、味がなじむまで煮る。
- ⑥①のパプリカに⑤を入れ、ピーナッツでかざり、太陽を形づくる。

せみ (ハンバーグ・チーズのワンタンづつみ・のり・ピーナッツ)

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

- たまねぎ…………… 小1/3個
- ピーマン…………… 1/3個
- にんじん…………… 1/3本
- ひき肉…………… 100g
- たまご…………… 0.5個
- パン粉…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 小さじ1/2
- ケチャップ…………… 大さじ2
- 塩、こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1/2~1
- ワンタン皮…………… 2枚
- ミックスチーズ…………… 10g
- 黒ゴマ…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1/2~1
- ピーナッツ…………… 少々
- かざりのり…………… 少々

- ①たまねぎ、ピーマン、にんじんはみじん切りにする。
- ②パン粉に牛乳を入れふやかす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。火がとおったらさましておく。
- ④②、さました③、ひき肉、たまご、ケチャップ、塩、こしょうをボールに入れてよくこねる。
- ⑤4等分し小判形にして、熱したフライパンで両面を焼く。
- ⑥ワンタンの皮にミックスチーズと黒ゴマをのせて三角につつむ。
- ⑦フライパンにサラダ油を熱し、⑥を両面焼く。
- ⑧焼きあがったハンバーグにピーナッツで目の部分を、ワンタンは羽の部分にする。のりでかざり、せみを形づくる。

麦わら帽子 (ゆでとうもろこし・パインアップル)

〈作り方〉

〈材料・2人分の分量〉

- とうもろこし先…………… 2片
- パインアップル缶詰…………… 2枚
- とうもろこしのひげ…………… 少々
- フリルレタス…………… 4枚
- ブロッコリー…………… 小房4個
- プチトマト…………… 4個

- ①とうもろこし、ブロッコリーはそれぞれゆでる。
- ②ゆでたとうもろこしをパインアップルの穴にさしこみ、とうもろこしのひげをまいて麦わら帽子を形づくる。
- ③フリルレタス、ブロッコリー、プチマトをまわりにつめる。



まきまき弁当

宇都宮市 野村 妃奈子さん

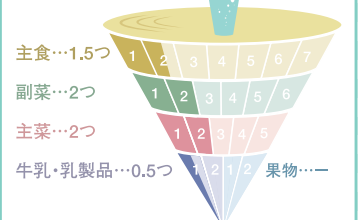


○まきすを使うのは初めてなので、のりまきたまごを巻くのが大変でした。



1人分	
エネルギー	673kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	25.4g
カルシウム	177mg
塩分	4.1g

【食事バランスガイド】



わかめごはん

〈材料・2人分の分量〉

ごはん	茶碗2杯
カリカリ梅	小4個
わかめ	適量
いりごま	適量
こんぶ茶	小さじ1/3

〈作り方〉

- ①カリカリ梅、わかめを細かくきざむ。
- ②ごはん①といりごま、こんぶ茶を入れまぜる。

野菜の肉まき

〈材料・2人分の分量〉

にんじん	50g
いんげん	5本
ベビーチーズ	1個
豚うす切り肉	5枚
サラダ油	大さじ1/2~1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

〈作り方〉

- ①にんじん、ベビーチーズをぼう状に5等分する。
- ②にんじんといんげんをゆでる。
- ③豚肉の上に、にんじん、いんげん、ベビーチーズをのせ、まく。
- ④フライパンを熱し、サラダ油③を焼く。みりん、しょうゆで味つける。
- ⑤さめたら2等分する。

ほうれん草のソテー

〈材料・2人分の分量〉

ベーコン	1枚
たまねぎ	20g
ほうれん草	20g
コーン	適量
ハーブ入り岩塩	少々
オリーブオイル	大さじ1/2~1

〈作り方〉

- ①ベーコンは短冊切り、たまねぎはうす切り、ほうれん草は4cm長さに切る。
- ②フライパンを熱し、オリーブオイルでベーコン、たまねぎを炒める。たまねぎに火がとおったら、ほうれん草とコーンを加えクレイジーソルトで味つける。

ゆで野菜

〈材料・2人分の分量〉

じゃがいも	40g
赤パプリカ	20g
アスパラガス	1本
粉チーズ	小さじ1

〈作り方〉

- ①じゃがいもは2cm角切り、赤パプリカは2cm色紙切り、アスパラガスは3cm長さに切る。
- ②沸騰した湯で①をゆでる。
- ③ゆであがったら、湯をきり、粉チーズをまぜる。

のりまきたまご

〈材料・2人分の分量〉

たまご	1個
塩	少々
片栗粉	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2~1
焼きのり	1枚

〈作り方〉

- ①たまごをとき、塩、片栗粉を加えよくまぜる。
- ②フライパンを熱し、サラダ油をひき①を入れうすやきたまごを焼く。
- ③まきすにラップを広げ、焼いたたまご、焼きのりをのせ、まく。
- ④さめたら食べやすい大きさに切る。

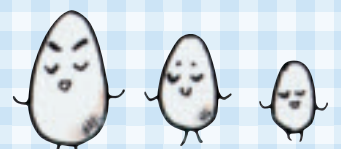
きゅうりとカブの浅漬け

〈材料・2人分の分量〉

きゅうり	40g
カブ	20g
塩こんぶ	5g

〈作り方〉

- ①きゅうりとカブはうす切りにする。
- ②ビニール袋に①と塩こんぶを入れ、よくもみ、水分をきる。





にこにこカラフルべんとう!!

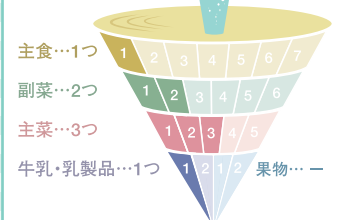
鹿沼市 小平 菜月さん 青柳 彩香理さん



- おにぎりに顔をつけて、ふうのおべんとうよりも楽しそうにしました。
- ハムでやさいをくるくるまいて、食べやすくしました。

1人分	
エネルギー	626kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	29.4g
カルシウム	205mg
塩分	2.7g

【食事バランスガイド】



にこにこおにぎり

〈材料・2人分の分量〉

ごはん	240g
塩	少々
板のり	1/2枚

〈作り方〉

- ①ごはんをボールに入れて、塩を混ぜる。
- ②おにぎりの形ににぎる。(ビニール手袋をしてにぎる。)
- ③のりをまいて、顔をつける。

おかかきゅうり

〈材料・2人分の分量〉

きゅうり	1/2本
かつおぶし	小1袋
しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ①きゅうりを洗って、へたをとる。
- ②ビニール袋に入れて、すりこぎぼうでたたき、細かくする。
- ③②にしょうゆとかつおぶしを入れて、軽くもんでまぜる。

ミニハンバーグ

〈材料・2人分の分量〉

ぶたひき肉	100g
たまねぎ	40g
ときたまご	1/3個分
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
ミニトマト	2個
リーフレタス	1/2枚

〈作り方〉

- ①たまねぎを、細かく切る。
- ②ボールに、ひき肉と①を入れ、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③②に、たまごしょうゆを入れて、よく混ぜる。
- ④ハンバーグの形を作って、まん中を少しへこませる。
- ⑤油をひいたホットプレートでやく。
- ⑥ミニトマトとレタスは洗って水を切り、ハンバーグにそえてもりつける。



クルクルハムやさい

〈材料・2人分の分量〉

スライスハム	2枚
スライスチーズ	2枚
さやいんげん	3本
にんじん	20g
塩	適量

〈作り方〉

- ①いんげんを半分に切る。にんじんは細く切る。
- ②①を塩を入れたお湯でゆでる。ハムは、レンジにかけたあと、半分に切る。スライスチーズも半分に切っておく。
- ③ハムにチーズをのせて、その上にいんげんとにんじんをのせ、クルクルまく。まき終わりに、ピックをさす。

やさいたっぷりオムレツ

〈材料・2人分の分量〉

ミニサラダセット (カット野菜ミックス)	60g
にら	10g
塩	少々
こしょう	少々
たまご	1個半
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	少々

〈作り方〉

- ①やさいをあらって、レンジにかけてから、細かくきざむ。
- ②たまごをといて、塩・こしょうしておく。
- ③フライパンに油を入れ、あつくなったら、たまごとやさいを入れて、オムレツのように形をととのえる。
- ④ケチャップをつける。

ミックスサラダ

〈材料・2人分の分量〉

マカロニ	10g
ミックスビーンズ	20g
コーン	10g
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①マカロニをゆでる。
- ②ミックスビーンズとコーンは、水を切っておく。
- ③①と②をまぜ、マヨネーズ・塩・こしょうで味付けする。



緑ゆたかなカンタン健康弁当

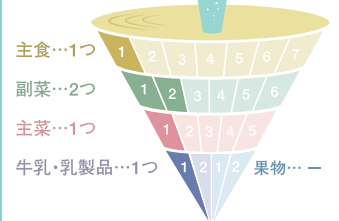
真岡市 沖村 亜美さん



- バランスが良く、いろいろがきれいになるように工夫しました。
- おじいちゃんが毎日飲んでいる青汁の粉を使いました。青汁が苦手な私でも、たまご焼きに入ると食べやすくなりました。家族にも、毎日元気に過ごしてほしいので、食べてほしいです。
- 私でもカンタンに作る事ができた調理法です。みんなにも作ってほしいです。

1人分	
エネルギー	467kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	17.0g
カルシウム	243mg
塩分	2.4g

【食事バランスガイド】



しらすご飯

〈材料・2人分の分量〉

ごはん	200g
しらす干し	5g
わかめ(塩蔵)	10g
コーン(冷凍)	30g
ごま油	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①わかめを洗って塩ぬきし、水気をしぼり、細かく切る。
- ②フライパンにごま油をひき、しらす干しとコーンをいためる。
- ③ぬらしたボールにご飯と①②を入れ、よくまぜる。

スクランブルエッグ

〈材料・2人分の分量〉

たまご	1個
ハム	1枚
青汁の粉	小さじ1
コーヒー用ミルク(液状)	1個
塩・こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	適量

〈作り方〉

- ①ボールにたまごを入れ、青汁の粉、コーヒー用ミルクを加えてまぜる。
- ②①に細かく切ったハムと塩、こしょうを加えてまぜる。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、②を入れ、さいばしでかきまぜながら焼き、仕上げにケチャップをかける。

さやいんげんのごまあえ

〈材料・2人分の分量〉

さやいんげん	10本
白すりごま	大さじ1
めんつゆ	大さじ1

〈作り方〉

- ①さやいんげんのすじを取り、ゆでて、半分に切る。
- ②白すりごまとめんつゆをまぜ、さやいんげんをあえる。

粉ふきいも

〈材料・2人分の分量〉

じゃがいも	1個
パセリ・塩・こしょう	各少々

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切り、ゆでる。
- ②じゃがいもが煮えたら、ザルでお湯を切り、鍋に戻し、ゆすりながら中火にかけて水分をとばす。粉がふいたら、火を止める。
- ③塩、こしょう、きざんだパセリをふりかける。

にんじんのグラッセ

〈材料・2人分の分量〉

にんじん	1/2本
砂糖	大さじ1
バター	小さじ1

〈作り方〉

- ①にんじんは皮をむき、厚めの半月に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②砂糖とバターを加え、煮つめる。

チーズせんべい

〈材料・2人分の分量〉

とろけるチーズ	2枚
---------	----

〈作り方〉

- ①クッキングペーパーにチーズをのせ、電子レンジで2分加熱し、4等分に切る。

付け合わせ

〈材料・2人分の分量〉

プチトマト	2個
-------	----

〈作り方〉

- ①プチトマトを洗い、水気を切る。





元気もりもりお弁当

栃木市 菅沼 優里香さん



○にんじんを花形に切り、ピクニックに行ってお花を見てみるみたいに工夫しました。
○肉巻きのお肉がよい色に焼けるようにがんばりました。

1人分

エネルギー	753kcal
たんぱく質	31.1g
脂質	35.0g
カルシウム	108mg
塩分	4.0g

【食事バランスガイド】



四色どん

〈材料・2人分の分量〉

たまご (S)	2個
油	大さじ1
ひき肉 (鶏)	100g
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1 1/3
いんげん	8本
塩	少々
人参	少々
(ミニサラダで型抜きした人参の残り)	
ごはん	お茶碗軽く2杯分

〈作り方〉

- ①フライパンに油をひいて熱し、わりほぐしたたまごを入れ、4~5本の箸でまぜながらいり卵を作る。
- ②フライパンに油をひいて熱し、ひき肉を入れて炒め、砂糖、しょうゆで味付けする。
- ③いんげんは塩ゆでし1cm幅に切る。
- ④ミニサラダで型抜きした人参の残りを細かくきざむ。
- ⑤ごはん、①~④を盛り付ける。

肉巻き

〈材料・2人分の分量〉

豚うす切り肉	4枚
塩・こしょう	少々
冷凍ポテト	4本
水ときかたくり粉	少々
油	大さじ1

〈作り方〉

- ①豚うす切り肉に塩、こしょうを少々ふり、冷凍ポテトを巻く。水ときかたくり粉をのりの代わりにして止める。
- ②油をひいたフライパンで色よく焼く。

ピーマンのおかかあえ

〈材料・2人分の分量〉

ピーマン	3個
油	(肉巻きの油を使う)
しょうゆ	小さじ2
かつおぶし	1/3袋

〈作り方〉

- ①ピーマンをせん切りにし、フライパン(肉巻きを焼いているとなり)で炒める。
- ②しょうゆをたらし、かつおぶしをふりかける。

かぼちゃのきんぴら

〈材料・2人分の分量〉

かぼちゃ	1/16個
油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
いりごま	小さじ2
水	20cc

〈作り方〉

- ①かぼちゃはたね、わたを取って棒切りに切る。
- ②フライパンに油をひき、①と水を20ccほど入れ、こがさないように炒める。
- ③火が通ったらしょうゆ、砂糖で味付けし、水分を飛ばす。いりごまを加える。

ミニサラダ

〈材料・2人分の分量〉

サラダ菜	2枚
ミニトマト	4個
にんじん	1/4本

〈作り方〉

- ①サラダ菜・ミニトマトは洗う。
- ②にんじんは、5mmくらいの輪切りにしてゆで、花形に抜く。





サッカー弁当

栃木市 馬場 杏華さん 大栗 政美さん



○ワールドカップがあったので、それをイメージして考え、応援しながら作りました。

1人分	
エネルギー	619kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	29.3g
カルシウム	105mg
塩分	2.8g

【食事バランスガイド】



サッカーおにぎり

〈材料・2人分の分量〉

ごはん	200g
こぶつくだ煮	10g
のり	1枚

〈作り方〉

- ①茶わんを2つ用意し、こぶを入れて軽くにぎったごはんを片方に入れ、もう片方をかぶせて振って丸いおにぎりを作る。
- ②切ったのりをつけてサッカーボールのように整える。

ジャーマンポテト

〈材料・2人分の分量〉

たまねぎ	20g
じゃがいも	60g
油	少々
ベーコン	20g
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

〈作り方〉

- ①たまねぎはうす切りにする。じゃがいもは太めの棒に切り、皿にのせてラップで包み、電子レンジにかけて火を通す。
- ②油をひいたフライパンで①のじゃがいもとベーコンを炒め、塩・こしょうで味付けし、パセリをふる。

ハンバーグ

〈材料・2人分の分量〉

にんじん	20g
ピーマン	10g
たまねぎ	40g
ひき肉（合挽）	100g
塩・こしょう	少々
たまご（M）	1個
パン粉	2つまみ
油	大さじ1

〈作り方〉

- ①にんじん・ピーマン、たまねぎをみじん切りにする。
- ②ひき肉に塩・こしょう、たまご、パン粉をまぜ、さらに①も加えて4つに分け、形を整える。
- ③油をひいたフライパンで②を焼く。

たまごやき

〈材料・2人分の分量〉

たまご（L）	1個
めんたいこ	10g
油	少々

〈作り方〉

- ①たまごとめんたいこを混ぜ、油をひいたフライパンで焼く。

つけ合わせ

〈材料・2人分の分量〉

レタス	10g
プチトマト	4個
かにかま	2本
ブロッコリー	40g

〈作り方〉

- ①ブロッコリーはゆでる。プチトマト、レタスは洗い、かにかまは、ななめに切る。

フルーツ

〈材料・2人分の分量〉

ゴールデンキウイ	1個
オレンジ	半分

〈作り方〉

- ①キウイとオレンジを切る。





牛巻きプチおにぎりとたまご焼きで巻き巻きサラダ

大田原市 小林 佳乃さん



- 食べやすく、冷めてもおいしいように、おにぎりを小さく（プチ）しました。
- 野菜をたまご焼きでクレープのように巻き、手にもって食べることができるようにしました。

1人分	
エネルギー	645kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	24.1g
カルシウム	105mg
塩分	3.6g

【食事バランスガイド】



プチ牛肉巻きおにぎり

〈材料・2人分の分量〉

牛肉	100g
焼き肉のタレ	大さじ4
ごはん	お茶碗2杯

〈作り方〉

- ①牛肉を焼き肉のタレにつける。
- ②ごはんを小さい俵型ににぎる。
- ③タレにつけた牛肉で巻いてフライパンで焼く。

果物

〈材料・2人分の分量〉

リンゴ	1/2個
-----	------

〈作り方〉

- ①リンゴをうさぎのように皮をむく。

野菜たっぷりたまご焼きで巻き巻きサラダ

〈材料・2人分の分量〉

たまご	2個
砂糖	小さじ1強
塩	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1
ブリーツレタス	50g
アスパラ	50g
ブロッコリー	40g
きゅうり	50g
ハム	4枚
かにかま	4本
ドレッシング	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
ミニトマト	30g

〈作り方〉

- ①たまごを割りほぐし、砂糖と塩を混ぜて、油をひいたフライパンで2枚薄く焼く。1枚を半分に切って、4枚にする。(1人分 2枚)
- ②アスパラ、ブロッコリーを下ゆでし、スティック状に切る。
- ③薄焼卵で、野菜、ハム、かにかまをクレープのように巻く。

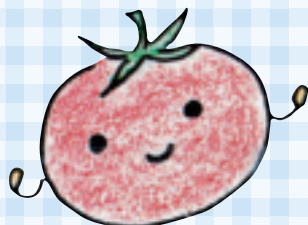
お茶

〈材料・2人分の分量〉

麦茶	200ml
----	-------

〈作り方〉

- ①麦茶を用意する。





野菜いっぱい食べよう弁当

那須塩原市 大盛 榛奈さん

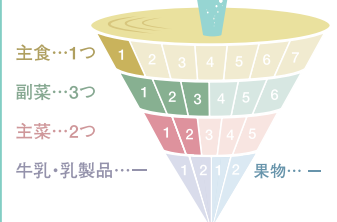


○工夫したことは、ごはんをレタスでまいたことです。
○しいたけのいしづきの部分も使ったりして、無駄なく調理しました。



1人分	
エネルギー	531kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	19.1g
カルシウム	58mg
塩分	3.1g

【食事バランスガイド】



レタスおにぎりまき

〈材料・2人分の分量〉

ごはん	300g
レタス	6枚
焼き肉のタレ	小さじ2
ふりかけ	6g

〈作り方〉

- ①ごはんにふりかけを混ぜ、おにぎりを6個つくる。
- ②焼き肉のタレを薄くぬる。
- ③フライパンで焼き、レタスをまく。

しいたけハンバーグ

〈材料・2人分の分量〉

豚ひき肉	50g
しいたけ	4個
塩、こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1

〈作り方〉

- ①豚ひき肉に塩、こしょうして混ぜる。
- ②しいたけのいしづきをとり、①の豚ひき肉を詰める。
- ③フライパンに油をひいて豚ひき肉を詰めた方から焼き、両面を焼く。

ピーマンの肉づめ

〈材料・2人分の分量〉

豚ひき肉	50g
ピーマン	2個
塩、こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1

〈作り方〉

- ①豚ひき肉に塩、こしょうをして混ぜる。
- ②ピーマンを縦1/2に切り、①のひき肉を詰める。
- ③フライパンに油をひいて焼く。

トマトいため

〈材料・2人分の分量〉

ミニトマト	6個
にんじん	1/4本
えのき茸	1パック
しいたけのいしづき	4つ
しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ①ミニトマトを1/4に切る。
- ②にんじんは千切りし、えのき茸は、1/4長さに切る。
- ③しいたけのいしづきをスライスする。
- ④フライパンに油をひき、にんじん、しいたけのいしづき、えのき茸を炒める。
- ⑤しょうゆで味付けをし、ミニトマトを加え炒める。

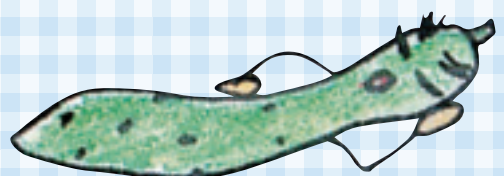
きゅうりのスライス

〈材料・2人分の分量〉

きゅうり	1/2本
------	------

〈作り方〉

- ①きゅうりの皮をしまにむき、輪切りにする。





にんにくとしょうがの焼きとり風弁当

高根沢町 田井 光太郎さん



- 工夫したことは、とり肉と調味料を合わせるとき、水気がなくなるまでもむようにしたことです。
- とり肉を焼くときは、焦げ目がつくまで動かさないように注意しました。
- 調理時間短縮のため、にんにく、いんげん、ブロッコリーを同じ鍋で茹でました。

1人分	
エネルギー	638kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	15.9g
カルシウム	106mg
塩分	3.4g

【食事バランスガイド】



ごはん

〈材料・2人分の分量〉
ごはん…………… 350g

- 〈作り方〉
①ごはんをつめる。

焼きとり風いため煮

〈材料・2人分の分量〉
とり肉…………… 120g
にんにく…………… 1かけ
しょうが…………… 10g
しょうゆ…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々
酒…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1弱
片栗粉…………… 大さじ1
油…………… 小さじ1強
ねぎ…………… 1/6本

- 〈作り方〉
①とり肉は三角に切る。
②とり肉をビニール袋に入れて、にんにく、しょうが、しょうゆ、こしょう、酒、ごま油を入れてもむ。
※水気がなくなるまでもむ。
③とり肉に片栗粉をまぶしフライパンに油をひいて焼く。
※焦げ目が付くまで動かさない。
④ふたをして蒸し焼きにする。
⑤ねぎを千切りにし、焼き鳥の上に加える。

スクランブルエッグ

〈材料・2人分の分量〉
たまご…………… 2個
にんにく…………… 15g
いんげん…………… 15g
牛乳…………… 大さじ2
塩、こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 小さじ1と1/2

- 〈作り方〉
①にんにく、いんげんを細かく切る。
②たまごを割りほぐし、にんにく、いんげん、牛乳、塩、こしょうを入れる。
③フライパンに油をしき、フライパンが温まったら、たまごを入れてゆっくりかき混ぜる。表面が固まったら火を止める。

ブロッコリー、にんじん、いんげん

〈材料・2人分の分量〉
ブロッコリー…………… 1/5個
にんじん…………… 1/5本
いんげん…………… 6本
塩…………… 適量

- 〈作り方〉
①ブロッコリーを房ごとに分ける。
②にんじんを短冊に切る。
③いんげんを3等分程度に切る。
④にんじん、いんげん、ブロッコリーを順番に同じ鍋で塩ゆでする。

きゅうりの塩もみ

〈材料・2人分の分量〉
きゅうり…………… 1/2本
塩…………… 少々

- 〈作り方〉
①きゅうりは塩もみをして、斜めにスライスする。

ミニトマト

〈材料・2人分の分量〉
ミニトマト…………… 6個

- 〈作り方〉
①ミニトマトを洗ってつめる。

フルーツ

〈材料・2人分の分量〉
アメリカンチェリー… 10個

- 〈作り方〉
①アメリカンチェリーを洗ってつめる。





おじいちゃんの畑でとれた、げきうま野菜弁当

佐野市 片岡 優斗さん



- おじいちゃんが大事に育てている野菜をたくさん使いました。
- 夏バテしないように、キムチやしょうがを使いました。

1人分	
エネルギー	622kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	15.2g
カルシウム	113mg
塩分	6.1g

【食事バランスガイド】



野菜入りぶたのしょうが焼き

〈材料・2人分の分量〉

ぶた肉	100g
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/4個
サラダ油	小さじ1
しょうが	1/2個
砂糖、みりん、しょうゆ	各少々

〈作り方〉

- ①しょうが、砂糖、みりん、しょうゆを合わせてタレを作り、ぶた肉をつけておく。
- ②にんじん、たまねぎをうすく切って、サラダ油で炒める。
- ③野菜がやわらかくなったら、肉を入れてしっかり焼く。

きゅうりのキムチ

〈材料・2人分の分量〉

きゅうり	1本
キムチのもと	大さじ1

〈作り方〉

- ①一口大にきゅうりを切って、キムチのもとといっしょにビニール袋に入れてもむ。

オクラ入りたまご焼き

〈材料・2人分の分量〉

たまご	2個
オクラ	3本
サラダ油	小さじ2
砂糖、ケチャップ	各少々

〈作り方〉

- ①オクラを輪切りにして、サラダ油で炒めておく。
- ②たまごに①と砂糖を入れてまぜ、残りのサラダ油で焼く。
- ③お弁当箱につめたら、ケチャップをかけて完成。

やきナス

〈材料・2人分の分量〉

なす	2本
サラダ油	小さじ1
塩、こしょう、しょうゆ、七味とうがらし	各少々

〈作り方〉

- ①なすを輪切りにして、サラダ油で焼く。
- ②塩、こしょう、しょうゆで味を付けて、七味とうがらしを少々ふりかける。

おにぎり

〈材料・2人分の分量〉

ごはん	茶わん2膳
うめぼし	2個
塩	少々

〈作り方〉

- ①ラップにごはんをのせて、平らにする。
- ②うめぼしを入れて、塩をふって丸くにぎる。
- ③リボンを結んで完成。

果物

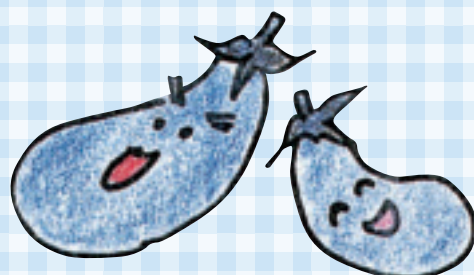
〈材料・2人分の分量〉

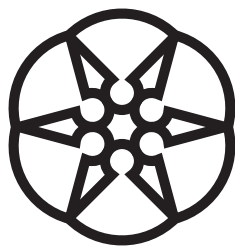
ぶどう	200g
-----	------

(季節の果物でOK!)

〈作り方〉

- ①よくあらい、水気を切る。





レシピ集

子どもの料理コンクール入賞作品

平成23年1月発行

発行者 栃木県食生活改善推進団体連絡協議会
会長 小川 擁子

〒320-8501
宇都宮市埴田1-1-20 栃木県健康増進課内
TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920

印刷 (株)ダイサン



この印刷物は古紙配合率100%再生紙を使用しています