

市長賞・審査員特別賞

鴨宮中学校 三浦涼さんの作品

献立
アジの干物とカリカリ梅ごはんおにぎり、しらすと小松菜おにぎり、肉巻きおにぎり、地場野菜のソテーカレー風味、かまぼこのピカタ、レモンとキウイフルーツのはちみつ漬け

できあがり

小田原産キウイとレモン
でさっぱりできます
夏バテ防止にも
GOOD!

おにぎりにそれぞれちがう具が使って
あって、ひとつずつ楽しめます
主食に魚・肉・野菜がバランスよく入っ
ています



アピールポイント

- ・足柄茶、梅干し、かまぼこ、野菜、くだものなど、主食、主菜、副菜、デザートに地場産のものを多く使った
- ・いたみにくいように竹の皮を使った
- ・タイトルは「陸上部のECOアスリートめし！」

審査員から
カレーの良い香りと色彩豊かな見た目に食欲をそそられる。笹に包むアイディアが良く、もち運びにも適している。バランスが取れていて、かつ見た目もシンプルなお弁当。スポーツの後にぴったりなお弁当。

市のホームページ 検索ID p20004

献立	材料	分量	作り方
アジの干物とカリカリ梅ごはん	お米 水 足柄茶葉 梅干し アジの干物 カリカリ梅 いりごま のり	1合 210CC 10g 1個 40g(加熱後) 14g 6g 1/2枚	① 炊飯器に、お米、水と一緒に足柄茶、梅干しを入れて炊く ② アジの干物(大きいサイズの半身)は中火のフライパンで身から焼く ③ 両面焼き、粗熱が取れたら、骨に気を付けながら身をほぐす ④ カリカリ梅は細かく刻んでおく ⑤ ボウルにご飯100g、いりごま、③、④を入れ、混ぜる ⑥ ⑤を整えながら丸く握る ⑦ ⑥にのり1/4枚を巻く
しらすと小松菜おにぎり	小松菜(軸) 小松菜(葉) ごはん ごま油 塩 酒 しょうゆ しらす	10g 2g 100g 5g 少々 大さじ1 小さじ1 10g	① 小松菜は、軸と葉に切り分け、軸は5mmのみじん切りにしておく(葉はそのまま) ② フライパンにごま油をひき、こまつなの軸を入れ軽く塩を振って炒める ③ ②に、小松菜の葉を入れ、酒、しょうゆを加え炒める ④ 火が通ったら、葉と軸を分ける ⑤ ボウルにご飯、しらす、炒めた軸を入れよく混ぜる ⑥ ⑤を整えながら丸く握る ⑦ ⑥に炒めた葉を巻く
肉巻きおにぎり	高座豚ばら肉(薄切り) ごはん 大葉 調味料A いいちみそ 酒 みりん しょうゆ 砂糖 サラダ油	1枚(20g) 100g 2枚 大さじ1 大さじ2 大さじ2 少々 大さじ1 適量	① ご飯を整えながら丸く握る ② 2枚の大葉で、①をつつみ、その上から豚のばら肉を巻きつける ③ 熱したフライパンに油をひき、②を巻き終わりの部分から焼く ④ 表面にまんべんなく焦げ目がつくようにひっくり返し、しっかり火を通す ⑤ おにぎりをフライパンから取り出し、調味料Aをまぜながら煮詰める ⑥ ⑤におにぎりを戻し、からめながら、汁けがなくなるまで照りをつける
地場野菜のソテーカレー風味	ブロッコリー パプリカ(赤・黄) 塩 カレー塩 オリーブオイル ごま	2切れ 各10g 少々 少々 小さじ1 小さじ1	① パプリカは、1cm幅の縦切りにする ② ブロッコリー、パプリカをさっと塩ゆでする ③ ②を冷水につけてからざるにあげる ④ フライパンにオリーブオイルを引き③を炒める ⑤ 少量のカレー塩を振り入れからめる ⑥ 仕上げにごまをふりかける
かまぼこのピカタ	かまぼこ 卵 小麦粉 塩 こしょう サラダ油	2切れ 1個 小さじ1 小さじ1/8 少々 適量	① かまぼこは1cmの厚さに切る ② ①に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす ③ よく溶いた卵に②をくぐらせる ④ フライパンに油をひき、③を弱火で焼く ⑤ 両面焼いたら、卵につけ焼く、へりの部分も焼く ⑥ ⑤を3回繰り返す
レモンとキウイフルーツのはちみつ漬け ※前日の下準備が必要です	江之浦レモン 小田原キウイフルーツ はちみつ 砂糖 水	1個 1個 20g 50g 100cc	① レモンはよく洗い、7mmの薄切りにする ② キウイは皮をむき、7mmの薄切りにする ③ レモン、キウイ、レモンの順に重ねる ④ タッパーにはちみつ、砂糖、水を入れてよく混ぜ、③を並べてつけておく(全体がよくひたるようにする) ⑤ ④を一日冷凍しておく ~~~~ここまで下準備~~~~ 朝、冷凍庫から必要分取り出し、小分け用タッパーに詰める

教育長賞

泉 中学校 岩淵 凧沙 さんの作品

献立
 梅しらす大葉ごはん、アジの蒲焼、梨の春巻き、枝豆チーズかまぼこ、鶏のから揚げ湘南ゴールド風味、卵焼き、梅ちくわ・きゅうりちくわ、おかかオクラ

できあがり

あまじょっぱい味がアクセントになります！

同じ食材を使って2種類の楽しみ方ができます

他の柑橘系ジャムでもアレンジOKです

主食の中に具がたくさん！いろいろに花を添えます

アピールポイント

- ・小田原産のものを多く使い、いろどりを工夫し見た目も楽しめるようにした
- ・唐揚げが油っぽくなりすぎないように、湘南ゴールド風味にしてさっぱり仕上げた
- ・県内産のしらす、足柄梨、小田原産のアジ、梅、かまぼこ、湘南ゴールドなど使用した
- ・タイトルは「小田原産弁当」

審査員から

手順をよく考えて手際よく進めて、ひとつひとつの作業が丁寧。春巻きに梨が面白い、おいしかった。色どりが素晴らしく、開けるのが楽しみになるお弁当。おかずの種類が多く盛り付けも美しい。揚げ油を少量でしており、片づけの配慮がされている。

献立	材料	分量	作り方
梅しらす大葉ごはん	ごはん しらす 梅干し 大葉 白ごま 調味料① しょうゆ みりん ② ごま油	180g 20g 1個 1枚 大さじ1 小さじ3 小さじ1 少々	① 梅干しは種を取り除き、大きめのみじん切りにしておく ② 大葉は千切りにする ③ ボウルに調味料①、しらす、①・②をまぜ、ご飯と軽くあわせる ⑤ 仕上げに白ごまをふる
アジの蒲焼	アジ(3枚おろし) 小麦粉 水 調味料③ しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油	2枚 大さじ1 大さじ3 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1	① あじは3枚におろし、大きい骨を取り除いて食べやすい大きさに切る ② ①に小麦粉をまぶす ③ フライパンに油を薄くひき、②を並べて両面に焼き色がつくまで焼く ④ 余分な油を拭き、合わせておいた調味料③を加え、弱火で煮詰める ※身が柔らかくくずれやすいので、あまりさわらない
梨の春巻き	春巻きの皮 梨 生ハム 大葉 スライスチーズ サラダ油	1枚 1/8個 1枚 1/2枚 1/4枚 適量	① 梨をむき種と皮を取り除き、太めの千切りにする ② 春巻きの皮に生ハム、大葉、①、スライスチーズを重ねる ③ 具を崩さないように両端をたたんで丸め、先端に水を付けはがれないように抑える ④ フライパンに、ひたるくらいの油をひき温め、両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする
枝豆チーズかまぼこ	かまぼこ(厚さ1.5cm) スライスチーズ 枝豆	1枚 1/2枚 2粒	① かまぼこが半分の厚さになるように切れ目を入れる(全部切らずに少し残しておく) ② 切れ目に、小さく切ったスライスチーズと枝豆をはさむ ③ オーブントースターに②を入れ、様子を見ながらチーズが少しとけるまで焼く
鶏のから揚げ湘南ゴールド風味	鶏もも肉 調味料④ しょうゆ 湘南ゴールド 酢 卵 かたくり粉 かたくり粉 サラダ油	60g 小さじ1 小さじ1 小さじ1 1/4個 小さじ1 大さじ2 適量	① 一口大に切った鶏もも肉を、合わせておいた調味料④に漬け込み、下味をつける(30分つける) ② ①に かたくり粉をまぶす ③ フライパンに、適量の油を注ぎ、170℃(衣を落とすと途中まで沈んで浮き上がるくらい)に熱しておく ④ 適温になったら、②をひとつずつ③に入れ、きつね色になるまで、6~8分揚げる ⑤ 取り出すときに2、3回振ってから油きりにあげる
卵焼き	卵 砂糖 塩 サラダ油	1個 大さじ1 ひとつまみ 小さじ1	① ボウルに割りほぐした卵に、砂糖・塩を混ぜておく ② フライパンにサラダ油をひき温め、油をなじませる ③ ②に①を流し入れ、はしでさっとかき混ぜ、半熟になったら、はしで巻いていく ④ 巻き終わったらフライパンの空いた部分に①を薄く流し入れ、巻いた卵と新しく入れた卵液の境をはしで少し持ち上げ、巻いた卵の下に卵液が少し入るようにする ⑤ 半熟になったら巻き卵の下の方から巻いていく ⑥ 残りの卵液で④~⑤を繰り返す
梅ちくわ	ちくわ 梅干し マヨネーズ	1/2本 1/2個 小さじ1	① 梅干しの種を取り除き、細かく刻んで、マヨネーズと混ぜる ② ちくわを半分に切る(斜めに包丁を入れる) ※残り半分はきゅうりちくわに使用する。 ③ ②に①を詰める
きゅうりちくわ	ちくわ きゅうり	1/2本 1/8本	① きゅうりをちくわに入る大きさに切る ② ちくわに①を詰める
おかかオクラ	オクラ つゆの素 かつお節	2本 小さじ1 8g	① オクラをさっと塩ゆでし、小口切りにする ② 鍋に①、かつお節、つゆの素を加え軽く煮詰める

泉 中学校 笠高 羽舞 さんの作品

献立
 カリカリ梅の混ぜご飯、オクラとちくわの和え物、鱈の干物の磯辺揚げ、しいたけの肉詰め、空心菜とかまぼこの炒めもの、しらす入り卵焼き

できあがり

こうするとお弁当でもアジの干物が食べやすいですね。他の干物でもできるかな？

色々な調理の仕方であきのこない工夫がされています

かまぼこと青菜の組み合わせは彩もよく野菜も摂れてヘルシー。お弁当にぴったり！

カリカリ梅の食感と大葉の綺麗な緑色が食欲をそそります



アピールポイント

- ・すべてのおかずに神奈川県産（ほとんど小田原産）のものを使った
- ・カリカリ梅で食感をだした
- ・ひものを磯辺揚げにしてお弁当でも食べやすくした
- ・卵焼きにしらすを入れて塩気とうまみを出し、調味料を入れる手間を省いた
- ・タイトルは「和風弁当」

審査員から

お湯を最初に沸かすなど段取りを考えている。カリカリ梅の混ぜご飯は食感がとてもよろしい。品数が多く栄養バランスが良い。卵焼きにしらすを入れたのはナイス！しらすや干物などの加工品の塩分をととても上手に味付けに利用していた。一品一品の仕上がりがきれい。味のメリハリがあった。

献立	材料	分量	作り方
カリカリ梅の混ぜご飯	ごはん カリカリ梅 大葉 しろうま	130g 1/2個 1枚 少々	① 種を取り除いたカリカリ梅をみじん切りにする ② 大葉を細切りにする ③ ごはんに①とごまを入れ混ぜる ④ 仕上げに②をちらす
オクラとちくわの和え物	オクラ ちくわ 塩 梅干し ごまドレッシング	1本 1/2本 少々 1/2個 小さじ1	① オクラを塩で板ずりしてから、2、3分ゆでざるにあげる ② 梅干しはたねを取り除き、たたいておく ③ ①とちくわを斜め切りにして、ごまドレッシングと和える ④ たたいた梅を③にのせる
あじの干物の磯辺揚げ	あじの干物 小麦粉 青のり 水 酢 サラダ油	1枚 大さじ2 大さじ1 大さじ1 少々 大さじ 2	① あじの干物を焼き、荒く身をほぐしておく ② ボウルに小麦粉、青のり、水、酢を入れよく混ぜる ③ ②に、①を入れさらによく混ぜる ④ 熱したフライパンに油をひき、③を一口大にして揚げ焼きにする ※干物を焼く前に、骨抜きで骨を取っておくとほぐすときに楽です。
しいたけの肉詰め	しいたけ 玉ねぎ 豚ひき肉 しょうが 片栗粉 塩 こしょう 小麦粉 調味料(A) 酒 みりん しょうゆ 砂糖 サラダ油	2枚 1/6個 30g 少々 少々 少々 少々 適量 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ1 小さじ2	① 玉ねぎをみじん切りにする ② しいたけの石づきをとりのぞき、軸の部分はみじん切りにする ③ ボウルに、①、②、豚ひき肉、しょうが、片栗粉、塩、こしょうを入れ、手でよく混ぜながらこねる ④ しいたけのかさの内側に小麦粉をまぶしておく ⑤ ③を④のかさの内側につめる ⑥ 熱したフライパンに油をひき、⑤を肉の面から、中火で4～5分焼く(ふたをする) ⑦ 裏返して、4～5分焼く ⑧ 火が通ったら、調味料(A)を加え、煮からめる
空心菜とかまぼこの炒めもの	空心菜 かまぼこ にんにく ごま油 塩 こしょう うま味調味料 しょうゆ	1/4束 1/4本 少々 小さじ2 少々 少々 少々 少々	① 空心菜を2cmに切り、葉の部分と茎の部分と分けておく ② かまぼこを短冊切りにする ③ にんにくはみじんぎりにする ④ フライパンにごま油をひき、③を入れ、空心菜の茎を入れさっと炒め、続けて葉、かまぼこの順に炒める ⑤ 茎がしんなりしてきたら、塩、こしょう、うま味調味料、しょうゆで味をつける ※空心菜がない時には、チンゲン菜・小松菜で代用できます
しらす入り卵焼き	卵 しらす だしの素 サラダ油	1個 大さじ1 少々 小さじ1	① ボウルに卵をわりほぐす ② ①にしらす、だしの素を入れよく混ぜる ③ 熱したフライパンに油をひき②を流し入れる ④ 半熱になったら、フライ返しで奥から手前に巻く

地産地消で賞

泉 中学校 村崎 巧歩 さんの作品

献立
小田原ちょうちんおにぎり、梅の花おにぎり、アジの干物のアジフライ、塩辛団子、かまぼことツナときゅうりの梅肉和え。クロ松玉子焼き、ニューサマーオレンジういろ

できあがり

ニューサマーオレンジを使った手作りデザート！ほかの柑橘類でも応用できますね。梅の花の形にしているのも技あり！！

どれをとっても「小田原」にゆかりがあるものです。作者の小田原大スキ度をとても感じます



おにぎりが梅とちようちん。食べていて楽しくなるいいアイデアです

イカの塩辛のうまみを上手に使っています。他にも梅干し、鱈の干物のうまみを活かしています

アピールポイント

- ・小田原が大好きなのでこだわってみた。
- ・小田原の名産物（梅干し、アジの干物、かまぼこ、ういろ、ニューサマーオレンジ、塩辛）、名産品（小田原ちょうちん）小田原のシンボル（梅と黒松は市の花と市の木！）を取り入れた
- ・県内産のしらす、足柄梨、小田原産のアジ、梅、かまぼこ、湘南ゴールドなど使用した

審査員から
食材で地産地消をしている、プラスちょうちんやういろを表現したところが良い。地場産の食材を利用して小田原らしいメニューとなっている。もりつけもすっきりして、見た目のアイデアが素晴らしい。片づけながら進められていた。小田原がたくさん詰まっていて、小田原が大好きな気持ちがとてもよく伝わる。メッセージ性の高いお弁当。

市のホームページ 検索ID p20317

献立	材料	分量	作り方
小田原ちょうちんおにぎり	ごはん のり	120g 適量	① のりを長細く切っておく(幅1cm2本、幅0.5cm2本) ② ご飯を円柱型ににぎり、小田原ちょうちんになるようにのりを巻く
梅の花おにぎり	ごはん ゆかり(赤しそ)	120g 少々	① ご飯を梅の花のように形を作る ② 仕上げにゆかりをちらす
アジの干物のアジフライ	アジの干物 小麦粉 水 パン粉 パセリ サラダ油	1枚 大さじ 1/2 25cc 大さじ1 少々 適量	① パン粉ときざんだパセリをまぜておく ② アジの干物の骨とかたい部分を取り除き、一口大に切る ③ 小麦粉を水で溶き、②をからませる ④ ③を①につけ、パン粉を均等にまぶす ⑤ フライヤー(またはフライパン)に、適量のサラダ油を注ぎ、170℃(衣を落とすと途中まで沈んで浮き上がるくらい)に熱し、④を揚げる ⑥ 両面がきつね色になったら油をきる
塩辛団子	イカの塩辛 玉ねぎ はんぺん 酒 片栗粉 サラダ油	10g 15g 30g 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1	① イカの塩辛、玉ねぎ、はんぺんをみじん切りにしておく ② ボウルに、①、片栗粉、酒を入れてよくこねる ③ ②を一口大に丸める ④ 熱したフライパンに油をひき、③を焼く ⑤ 焼き面がきつね色になったらひっくり返す ⑥ 両面がきつね色に焼き固まるまで焼く
かまぼことツナときゅうりの梅肉和え	かまぼこ ツナ きゅうり 梅肉 マヨネーズ	20g 5g 10g 少々 少々	① かまぼこは短冊切りにする ② きゅうりは縦半分に切り、薄切りにする ③ 梅干しはたねを取り除き、たたいておく ④ ボウルに、①、②、③、ツナ、マヨネーズをいれて和える
クロ松卵焼き	卵 のり 塩 だしの素 サラダ油	1個 少々 少々 少々 小さじ1	① ボウルに卵を割りほぐし、塩、だしの素を加え、混ぜる ② クロ松の飾りになるようにのりを細長く切っておく ③ 熱したフライパンに油をひき、①を流しいれ、半熟になるまでゆるくかきまぜる ④ 火が通りきる前にとりだし、ラップにくるみ、クロ松の形に整える ⑤ のりで飾る
ニューサマーオレンジういろ	小麦粉 ニューサマーオレンジの果汁 砂糖	10g 25cc 5g	① 小麦粉をふるい、砂糖を加える ② ニューサマーオレンジ果汁に①を入れ、ダマにならないようにかき混ぜて、こし器でこす ③ ②を電子レンジで加熱する(500Wで4～5分) ④ 粗熱が取れたらラップで包み、冷蔵庫で冷やす ⑤ 固まったら一口大に切る

城南中学校 佐藤 光樹 さんの作品

献立

イモムシご飯、アスパラ・えのきの豚肉巻き、かまぼこの磯辺巻き、かにかま入り卵焼き、ひじきの五目煮、きんぴらごぼう、かにさんウィンナー、飾りの生野菜

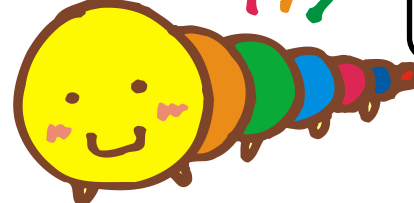
できあがり

お弁当のふたを開けて思わず笑顔が出ます。午後の授業もがんばれそうですね

デコふりかけで見た目も味もカラフルに楽しめます

かにさんウィンナーの下にきんぴらが隠れています。

同じ時間で食材を替えて2種類の楽しみ方ができます



アピールポイント

- ・いろいろを考え、お弁当箱のふたを開けた時にインパクトがあるように作った。
- ・ご飯をカラフルにして、よりインパクトがあるようにイモムシにしてみた。
- ・イモムシの顔のところにおいた大葉に穴をあけて、イモムシが葉を食べているみたいにした。

審査員から

だしをとりながら調理するなど段取りが良い。イモムシが大葉を食べているのが面白い。彩りが見事で開けた時のインパクトがある。ご飯をイモムシにしたアイディアはおもしろく、食べやすいサイズで楽しいお弁当。かわいらしいお弁当の中にも、きんぴらやひじきなど和風のおかずも上手に取り入れている。

献立	材料	分量	作り方
イモムシご飯	ご飯 デコふりかけ(6色) のり 大葉	150g 適量 適量 1枚	① 6等分したご飯に、それぞれデコふりかけを混ぜておく ② ①を丸める ③ のりで目と口を切り抜いておく ④ ②をお弁当箱にイモムシのかたちになるように並べる ⑤ 大葉に小さい穴を2、3箇所あけ、④の口元にしき、イモムシがかじったように飾る
アスパラの豚肉巻き・えのきの豚肉巻	豚バラ肉 アスパラ えのき しょうゆ さとう みりん サラダ油	2枚 1本 20g 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	① アスパラはかたい部分を切り落としさっと炒めておく ② 豚バラ肉1枚を、①に巻きつける ③ えのきは、いしづきを切り落とし、豚バラ肉1枚を巻きつける ④ 熱したフライパンに油をひき、②、③の巻き終わりの部分の面から焼く ⑤ 火が通ったら調味料Aをからめ少し煮詰める ⑥ お弁当箱に入る高さに切りそろえる
かまぼこの磯辺巻き	かまぼこ のり しょうゆ	2切れ 1/4枚 1滴	① かまぼこを2cmの厚さに2枚切る ② のり1/8枚をかまぼこに巻き、熱したフライパンで表面に軽く火を通す ③ ②に薄くしょうゆを塗る
かにかま入り玉子焼き	卵 かにかま 塩 さとう サラダ油	1個 2本 少々 小さじ2 小さじ1	① 卵をボウルに割りほぐし、さとう、塩を加える ② 熱した卵焼き器に油をひき、①を流し入れる ③ かにかまを②の向こう側に横に2本並べる ④ 半熟になったら、向こう側から手前に向かって巻く
ひじきの五目煮	乾燥ひじき ゆで大豆 にんじん 干しいたけ 油揚げ だし汁 しょうゆ さとう 酒 みりん	4g 10g 5g 5g 5g 大さじ2 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	① 乾燥ひじき、干しシイタケをそれぞれ水につけ戻しておく(30分以上) ② ゆで大豆を水洗いしてざるにあげておく ③ 油揚げは湯通しして油抜きをし、細切りにする ④ にんじんは短冊切りにする ⑤ 戻したしいたけをスライスする ⑥ 鍋に油を薄く引き、④を炒める ⑦ ⑥にひじき、ゆで大豆、③、⑤、さらに調味料Bを加え、煮立たせる ⑧ 弱火にして、汁けがなくなるまで煮詰める
きんぴらごぼう	ゴボウ にんじん だし汁 しょうゆ さとう みりん 酒 ごま油 いりごま	25g 10g 大さじ3 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 適量	① ゴボウは長さ10cmの干切りにする ② ①を、20分水にさらしてあくぬきをし、ざるにあげる ③ にんじんは長さ10cmの干切りにする ④ 熱したフライパンにごま油をひき、香りがたってきたら、②、③、調味料Cを入れる ⑤ 水分がなくなるまでまぜながら炒り煮する ⑥ 火が通ったらしあげにいりごまをかける
かにさんウィンナー	赤ウィンナー	1本	① ウィンナーを縦半分切る ② かにの足になるよう両端に切り込みを入れる ③ ②を熱したフライパンで焼く(両面にかかるく焦げ目がつくまで)

お弁当奨励賞

レシピ6

城南中学校 杉崎 知樹 さんの作品

献立

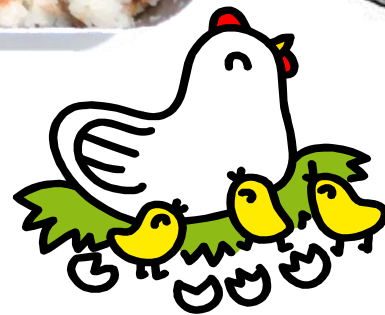
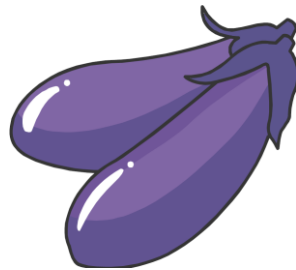
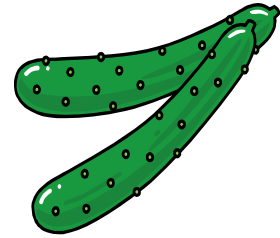
なすのかば焼き、とりのみそ&梅づけ焼き、きゅうりと梅の和え物、まぜごはん

できあがり

とりのつけだれの甘さと酸味がほどよくできています

梅干しパワーで夏バテに負けないメニューです

見かけも味もうなぎのかばやきに負けていません！！とてもいい発想です。癖がなくて食べやすいです



アピールポイント

- ・自家製の梅干しを多く使い、夏にぴったりの酸っぱさが出るように作った
- ・全体的に味を濃いめにしてご飯が進むようにした
- ・あじは小田原産、なす、きゅうり、しその葉は自宅で作ったものを使用した
- ・タイトルは「あじなうめ弁当」

審査員から

一番に仕上がっていた。なすがかば焼きに見える。鶏のみそ&うめのづけ焼きのアイディアが良い。夏の暑いときに食欲を誘いそう。身近な食材を上手に使えている。毎日続けられ、毎日食べたい素晴らしいお弁当。中学生が作りやすいレシピ。

献立	材料	分量	作り方
なすのかば焼き	なす かば焼きのたれ サラダ油	1本 1袋 小さじ1	① なすは、むきやすいように、縦に4、5本浅く包丁を入れる ② 魚焼きグリル(または焼き網)でなすをじっくり焼く ③ 皮に焦げ目がついて全体が柔らかくなったら火からおろし、熱いうちに皮をむく ④ 菜ばしで開き、筋を入れる ⑤ 熱したフライパンに油をひき、④を並べる ⑥ 焼きながらかば焼きのたれをまわしかけ、ほどよくからめる
とりのみそ&うめづけ焼き	鶏もも肉 玉ねぎ(薄切り) みそ みりん 砂糖 梅干し サラダ油	100g 1/4個 大さじ1 小さじ2 小さじ1 2個 小さじ1	① 梅干しはたねを取り除き、たたいておく ② 玉ねぎは薄切りにする ③ 鶏もも肉を一口大に切る ④ みそ、みりん、砂糖、①、②を混ぜあわせ③を漬けておく(15分以上) ⑤ 熱したフライパンに油をひき、③を皮目から焼く ⑥ 両面に焦げめがついたら、火を弱め、蒸し焼きにする
きゅうりと梅の和え物	きゅうり 塩 梅干し	1/2本 少々 1/2個	① 梅干しはたねを取り除き、たたいておく ② きゅうりを塩でもむか、いたずりして、めん棒でたたきたく ※手近にめん棒がなければ包丁の腹やビニールをかぶせたびん底でたたく ③ ②を①で和える
まぜごはん	ごはん 梅干し アジの干物	150g 1/2個 1枚	① アジの干物を焼き、身をほぐす ② 梅干しはたねを取り除きたたいておく ③ ごはんに①、②を加えさっくり混ぜる

お弁当奨励賞

国府津 中学校 柏瀬 裕生 さんの作品

献立
おにぎり(ごま・しそ)、チキンのささみ大葉チーズ巻、えだまめととうもろこしの夏野菜ハンバーグ、あじのカレー粉焼き、ひじきの煮物、いんげんと梅干しかつお和え、かぼちゃミルク(バット&ボール) ブロッコリーの塩茹で

できあがり



かぼちゃで作ったバットとボールに野球への気持ちが表れてます。



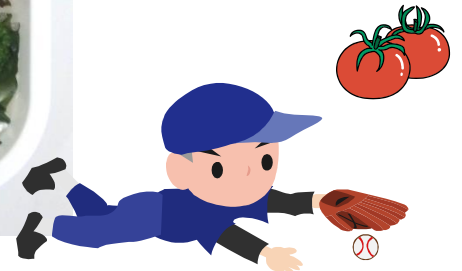
カレー味のアジ! いいアイデアです



品数たくさんでボリュームたっぷり! 野菜も多くてバランスもいいですね

鶏肉とチーズと大葉。この組み合わせは王道ですね

小さくきざんでハンバーグに入れると苦手なものも食べられるようになるかも?



アピールポイント

- ・夏の部活のトレーニングで必要となる筋力を作るための栄養食材を調べておいしく作った
- ・神奈川産小田原産のものを多く使い、小田原産の朝どれアジ、新鮮野菜、梅干を使ったレシピを考えた
- ・大葉のささみチーズ焼きは、油で焼くとしつこくなるのでオーブントースターで焼いた
- ・タイトルは「小田原スポーツマン弁当」

審査員から

肉、魚、野菜のバランスが良い。地場産食材をたくさん使用している。大葉、ささみ、チーズの取り合わせが良い。調理台がきれい。栄養面を意識したスポーツマンらしいお弁当。味付けもよくおいしかった。ボリュームがあり、中学生が満足できそうなお弁当だった。

市のホームページ 検索ID p20449

レシピ7

献立	材料	分量	作り方
おにぎり(ごま・しそ)	ごはん 梅干し くろごま 塩 ゆかり	140g 1/2個 小さじ2 軽く一つまみ 少々	① ごはんの半量にごま、塩を入れてよく混ぜラップにくるみ丸く整える ② 梅干しはたねを取り除いておく ③ 残りのご飯にゆかりをふってよく混ぜ、ラップにくるみ真ん中に梅干しを入れ丸く整える
チキンのささみ大葉チーズ巻	ささみ スライスチーズ 大葉 塩	1本 1/2枚 1枚 軽く一つまみ	① ささみは縦半分に切りめを入れ、開く ② ①に軽く塩を振る ③ ②に大葉、スライスチーズの順にのせ、下から巻く ④ ③をくしでとめ、オーブントースターで10分焼くうら返してさらに10分焼く
枝豆ととうもろこしのハンバーグ	豚ひき肉 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし 卵 塩 こしょう ナツメグ パン粉 サラダ油	30g 1/8個 5房 1/16本(10g) 1/5個 少々 少々 少々 少々 少々	① とうもろこし、枝豆は塩ゆでしておく ② 玉ねぎをみじん切りにする ③ フライパンに油をひき、②を炒める ④ ゆでたとうもろこしを縦にし、包丁を上から入れ、身ははずしておく ⑤ 枝豆はさやから出す ⑥ ボウルに、豚ひき肉、塩、こしょう、ナツメグ、③、④、⑤を入れ、手でこねる ⑦ ⑥を小判形に丸め、裏の真ん中をへこます ⑧ 熱したフライパンに油をひき、⑦を表面から中火で焼く ⑨ こげ目がついたら裏返して、火を弱める ⑩ ようじなどで刺して透明な液が出てきたら焼きあがり
あじのカレー粉焼き	あじ カレー粉 片栗粉 塩 こしょう オリーブオイル	半身(フライ用)3枚 大さじ1 大さじ1 軽くひとつまみ 少々 小さじ1/2	① 片栗粉、カレー粉、塩、こしょうをまぜておく ② あじを並べ、①をまんべんなくつける ③ フライパンにオリーブオイルを引き、②を焼く ④ こげめがついたら、裏返し、両面焼く ※あじが手に入ったら3枚におろしたものを使うのもOK
ひじきの煮物	ひじき(乾物) にんじん 油揚げ だし 酒 みりん しょうゆ 砂糖	10g 1/4本 1/4枚 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	① だしをとる ② 乾燥ひじきを水に20分つけてからざるにあげる ③ 油揚げは細切りにする ④ にんじんは短冊切りにする ⑤ 鍋に②、③、④、調味料Aを入れ煮たさせる ⑥ 汁けがなくなるまで煮詰める
いんげんと梅干しかつお和え	いんげん 塩 梅干し かつお節 しょうゆ	2本 軽く一つまみ 1/2個 10g 少々	① いんげんは両端を手でちぎり、すじを取る ② 鍋に①といんげんがかぶるくらいの水、塩を入れる ③ 煮立って2分たったら火からおろし、ざるにあげる ④ 梅干しはたねを取り除ききざんでおく ⑤ 食べやすい長さに切った③を④で和えかつお節をふる ⑥ ⑤にしょうゆをたらす(1、2滴)
かぼちゃミルク(バット&ボール)	かぼちゃ 牛乳 塩 こしょう	1/16個 小さじ2 少々 少々	① かぼちゃは、たねとワタを取り、水洗いする ② 濡れたままの①を耐熱皿に入れラップをふわっとかぶせ、600Wの電子レンジで約2分間加熱する(ようじがすんなり刺さるまで) ③ ②を一口大に切り、皮をむく ④ ③に牛乳、塩、こしょうで味を調べ、つぶしながらよく混ぜる ⑤ お弁当箱に入る大きさのバットとボールを形作る
ブロッコリーの塩茹で	ブロッコリー 塩	2切 少々	① 小鍋に湯を沸かしておき、塩を入れる ② 切り分けたブロッコリーを①にいれ、2分間ゆで、ざるにあげる(つぼみに水が入り水っぽくなるので水にさらさない)