

# 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**

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

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

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。

# 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)