

市長賞・審査員特別賞

レシピ1

鴨宮中学校 樋口 瑞香 さんの作品

献立

黒米入り鮭な梅ごはん、ピーマンの夏野菜肉づめ、おぐらのチーズ肉巻き、さくらエビ入り卵焼き、小松菜とかまぼこのゴマあえ、かぼちゃの茶巾絞り、ナスのバジルソースあえ、フチトマト、巨峰

できあがり

栄養のバランスも考えられ、バラエティにとんだ食材がちりばめられています！

小田原産の食材をふんだんに取り入れたお弁当になっています。
是非、小田原産の料理を味わって！



アピールポイント

- ・献立の多くに地場産のもの（鮭のひもの、梅干し、枝豆、小松菜、かまぼこ等）を使った
- ・祖父の手作り野菜（ナス、玉ねぎ、コーン、ピーマン）を使った
- ・タイトルは「湘南の恵み弁当」

審査員から

- ・食材が豊かでした。おじいさんがつくった野菜がとてもおいしかったです。
- ・おじいさんの手作り野菜が効いた、愛情をたっぷり感じるお弁当でした。

市のホームページ 検索 ID p22484

献立	材料	分量	作り方
黒米入り鮭な梅ごはん	黒米 白米 梅干し 梅酢 あじの干物(1/2枚) みょうが 枝豆 大葉	15g 130g 1個 小さじ1 1枚 適量 適量 1枚	① 炊飯器に白米、水、黒米を入れて炊く ② 鮭の干物の半身を魚焼きグリルで焼き、両面焼けたら、骨を取り除きながら身をほぐす ③ 梅干しの種をとり、ペースト状につぶし、梅酢でのぼす ④ ゆでた枝豆をさやから取り出す ⑤ きざんだみょうがを塩もみする ⑥ 炊き上がったご飯に②、③、④、⑤を混ぜ、冷ます ⑦ 細く切った大葉をご飯の上にのせる
ピーマンの夏野菜肉づめ	ピーマン コーン 玉ねぎ にんじん 豚ひき肉 パン(※1) 牛乳 小麦粉 サラダ油 調味料A オレガノ(※2) 塩 こしょう	1/2個 適量 1/4個 5g 40g 適量 適量 適量 少々 少々 少々 少々 少々 少々	① ピーマンを半分に切り、へた、種をとり出しておく ② 玉ねぎとにんじんをみじん切りにする ③ コーンをゆでる ④ フライパンにサラダ油をひき、②を炒める ⑤ ひき肉に③、④と調味料A、千切って牛乳に浸したパンを加え、よくこねる ⑥ ①のピーマンに茶こしで小麦粉をふりかける ⑦ ピーマンに⑤をつめ、サラダ油で焼く (※1) パンがなければ、パン粉でもよい (※2) オレガノがなければ、ナツメグなどのハーブやこしょう、すりおろししょうがでも代用可能
おぐらのチーズ肉巻き	おくら しその葉 とけないスライスチーズ 豚バラうす切り 小麦粉 塩 サラダ油 調味料B しょうゆ 砂糖 日本酒 かつおぶし	1個 1枚 1/2枚 1枚 少々 少々 少々 少々 少々 少々 少々 少々 少々 少々	① おぐらを塩ゆでし、ゆであがったらざるにあげて冷ます ② 豚バラの上にしその葉、チーズ、おぐらの順で重ねて巻く ③ 豚バラの巻き終わりの内側に小麦粉をつける ④ 豚バラから油が出るのでサラダ油を少なめにフライパンで焼く ⑤ 肉巻きを1度フライパンから出し、豚バラから出た油に調味料Bを入れて煮立たせ、煮立ったらかつおぶしを少々入れ、肉巻きを入れ、からませる
さくらエビ入り卵焼き	干し桜えび 卵 葉ねぎ かつおだし 塩 酒(日本酒) サラダ油	適量 2個 適量 適量 少々 適量 適量 少々	① 干し桜えびを少量のお湯で戻し、ざるにあげる ② ボウルに卵を割り入れ、①、葉ねぎ、調味料Cを入れ、よくかき混ぜる ③ フライパンにサラダ油をひき、②の卵液を2/3くらい流し込む ④ 半熱になったら、向こう側から手前に向かって巻き、あいたところに残りの卵液を流す ⑤ 全体に火が通ったら、向こう側から手前に向かって巻く
小松菜とかまぼこのゴマあえ	小松菜 かまぼこ(5mm幅) 砂糖 しょうゆ ごま	10g 2切れ 少々 小さじ1/2 少々	① 小松菜を塩ゆでし、5cmの長さに切っておく ② かまぼこをマッチ棒くらいに細切りにする ③ ボウルに①と②を入れ、砂糖、しょうゆとごまを加えてあえる
かぼちゃの茶巾絞り	かぼちゃ(皮は取り除いておく) レーズン スライスアーモンド 砂糖 牛乳 シナモン	40g 少々 少々 小さじ1 小さじ1 少々	① かぼちゃを電子レンジ500Wで4分加熱する ② やわらかくなったかぼちゃをつぶす ③ ②のかぼちゃにお湯で戻したレーズンとスライスアーモンド、砂糖、牛乳、シナモンを加えてよく混ぜる ④ ラップに③を取り、手のひらにのせ、口をぎゅっとねじりながら絞って茶巾の形に整える
ナスのバジルソースあえ	ナス(スライスしたもの) オリーブオイル バジルソース	1枚 少々 少々	① スライスしたナスをオリーブオイルで熱したフライパンで炒める ② 火が通ったらバジルソースであえる

城山 中学校 鎗田 こころ さんの作品

献立

ふりかけご飯、レンコンハンバーグ、しらす入り卵焼き、梅きゅうり、かまぼこ、ブロッコリー、フロッコリー

できあがり

夏が旬の「きゅうり」の食感が楽しい！

可愛らしい盛り付けに
ついニッコリ！

おかずがとても
彩りよく詰められています

アピールポイント

- ハンバーグのレンコンや梅きゅうりのきゅうり、食感を楽しめるような食材を使った
- 彩りを良くするためにすき間にトマトやフロッコリーを入れた
- 県内産のしらす、梅干し、かまぼこなどを使用した
- タイトルは「食べてにっこりお手軽弁当」

審査員から

- とても可愛い盛り付けでした。
- 味のバランスがとても良かったです。
- 梅が絶品でした。

市のホームページ 検索 ID p22485

献立	材料	分量	作り方
ふりかけご飯	ごはん ふりかけ 小梅	250g 5g 2個	① ごはんをつめてふりかけをかける ② ご飯にスペースを作り、小梅をのせる
レンコンハンバーグ	とりひき肉 しいたけ レンコン ねぎ 卵 油 調味料A 調味料B	120g 13g 48g 18g 1個 適量 少々 少々 少々 大さじ2 大さじ1 小さじ1	① しいたけとレンコンとねぎをみじん切りにする ② ボウルに、とりひき肉、①、卵を割り入れ、さらに調味料Aを加えてよく混ぜる ③ ②を半分ずつ小判の形に整える ④ フライパンに油をひき、③を中火で焼き、こげめがついたらひっくり返す ⑤ 焼き終わったハンバーグを皿に移し、残った焼き汁に調味料Bを加えてたれを作る。 ⑥ ⑤のたれを皿に移したハンバーグにかける
しらす入り卵焼き	卵 しらす ねぎ 油 調味料C	1個 10g 5g 適量 小さじ1 少々 少々	① ボウルに卵を割り入れる ② しらす、ねぎ、調味料Cを入れて混ぜる ③ フライパンに油をひく ④ 熱したフライパンに②の卵液を2／3くらい入れて焼く ⑤ 半熟になったら、向こう側から手前に向かって巻き、あいたところに残りの②を流す ⑥ 全体に火が通ったら、向こう側から手前に向かって巻く ⑦ 卵焼きが冷めたら次のように切ってハート型にする (1) 卵焼きを4cmくらいの幅に切る (2) 切った卵焼きを立てて、さらに斜めに切る (3) 片方をひっくり返して切り口に合わせる (1) (2) (3)
梅きゅうり	きゅうり ねり梅 白ごま ごま油	1本 小さじ1 少々 少々	① きゅうりを乱切りにする ② ボウルに①、ねり梅、白ごま、ごま油を入れて混ぜ合わせる
かまぼこ	かまぼこ	2切れ	① かまぼこのピンクの部分に包丁で切れ目を入れ、ウサギの耳の様に切る
ブロッコリー	ブロッコリー 塩 水	4切れ 小さじ2 1リットル	① 鍋に水と塩を入れて沸騰したらブロッコリーを投入し、2分ゆでる ② ざるにあげてお湯を切り、水につけて冷ます

優秀賞

国府津 中学校 島崎 晴菜 さんの作品

献立

さくら飯、さばの竜田揚げ、しらすとほうれん草とカリカリ梅のあえもの、ひじきの煮物
たまごのタンポポ、ちくわきゅうり、トマト

できあがり

全体的な彩りがとても
良く、食欲をそそられ
ます。バランスもパッ
チリ！

たまごのタンポポも春
を感じさせる一品です



まさにタイトルの通り。
さくら飯にのせられてい
るさくらの塩漬けが春を
感じさせます！

アピールポイント

- ・ごまさばの骨を抜いて食べやすいようにした
- ・薄焼き卵の真ん中に切りこみを入れ、半分に折って巻くことでタンポポのようにした
- ・タイトルは「春」

審査員から

- ・煮物から先に作ったのはとても良かったです。
- ・ほうれん草の色が良く、茹で方が良かったです。
- ・キッチンペーパーで水分をとっているのは○。
- ・さくら飯の彩り、味がバツグンでした。

市のホームページ 検索 ID p22486

レシピ3

	材料	分量	作り方
さくら飯	さくらの塩漬け ごはん 卵 れんこん輪切り 枝豆	適量 160g 1/2個 2～3枚 2房	① さくらの塩漬けをみじん切りにする ② ①とは別に飾り用のさくらの塩漬けを水にひたしておく ③ 枝豆をゆでて、皮から取り出す ④ れんこんをゆでる ⑤ 油をひいて熱したフライパンに、といた卵を流し入れる ⑥ 卵液を薄くのばして焼き、表面が固まったら裏返し、軽く焼く ⑦ ご飯に①をまぜて3つたわら型にし、1個は⑥を巻く ⑧ ⑦をお弁当箱につめて、②、③、④を飾る
さばの竜田揚げ	ごまさば 酢 しょうゆ 片栗粉 油(サラダ油) オリーブオイル	1/4切れ 大さじ1 大さじ1 適量 適量 適量	① ごまさばの骨を抜く。 ② ごまさばを1口大に切る ③ 切ったさばをビニール袋に入れて、酢、しょうゆを入れ、15分間つけておく ④ ③に片栗粉を入れてよく混ぜる ⑤ フライパンにサラダ油とオリーブオイルを入れ、皮の面から中火で焼く ⑥ 皮の面が焼けたら、裏返し片面も焼く
しらすとほうれん草とカリカリ梅のあえもの	しらす ほうれん草 カリカリ梅 塩 めんつゆ	ひとつまみ 2房 2個 ひとつまみ 適量	① ほうれん草を塩ゆでして4cm程度に切る ② カリカリ梅から種をとって細かくきざむ ③ ①に②、かま揚げしらす、めんつゆを混ぜあわせる
ひじきの煮物	ひじき(もどし) にんじん 大豆の水煮 調味料A だし汁 砂糖 しょうゆ 酒	30g 1/10個 15g 40cc 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2	① にんじんを千切りにし、大豆の水煮は、ザルにあげておく ② 鍋にサラダ油を入れ、にんじんとひじき、大豆を中火で炒める ③ 全体に油が回ったら中火にし、調味料Aを入れる ④ 汁気がなくなるまで10～15分中火で煮る
たまごのタンポポ	卵	1/2個	① 油をひいて熱したフライパンに、といた卵を流し入れる ② 卵液を薄くのばして焼き、表面が固まったら裏返し、軽く焼く ③ ②を半分に折り、折った方に切りこみを何個か入れる ④ 縦に巻いて、形を整え、つまようじで下を止める
ちくわきゅうり	ちくわ きゅうり	1と1/2本 1/5本	① きゅうりをちくわに入るくらいの太さに切り、ちくわに入れる ② ①をななめに切る

おいしそうで賞

レシピ4

酒匂 中学校 下川 裕司 さんの作品

献立
シラスとかまぼことカリカリ梅のまぜご飯、たらこマヨネーズのポテトサラダ、ハムときゅうり巻き
ポークソーセージのにんにく炒め、アジのハンバーグ、インゲンのマヨネーズ和え、カニカマの梅レタス巻き、色どりフルーツ寒天

できあがり

たくさんのおかずが、バランス良く彩りもきれいに盛り付けられていますよ！とてもおいしそう！！

審査員にも好評価のフルーツ寒天。主食やおかずをしっかり食べた後、フルーツはさっぱりしててうれしいですね！

夏バテ防止のガッツリメニュー！これを食べて夏を乗り切ろう！！

アピールポイント

- ・ご飯にしろすやかまぼこ、カリカリ梅を入れて、見た目や食感を楽しめるようにした！！
- ・ポークソーセージをニンニクで炒めて、スタミナがついて夏バテ防止！！
- ・アジのハンバーグは、魚の臭みを消すために大葉を入れて焼いた！！タレにも梅干しを使ってアクセントを加えた！！
- ・小田原産の梅やアジやかまぼこを多く使った！
- ・フルーツを寒天にすることで、色々なフルーツが一度に楽しめる！！
- ・タイトルは「夏バテ防止弁当」

審査員から

- ・鰹のハンバーグが美味しかった。
- ・寒天もさっぱりしていた。
- ・彩りがきれいで、見た目だけでも食欲が出ました。
- ・家にある食材使用の考えがとても良いです。

献立	材料	分量	作り方
シラスとかまぼことカリカリ梅のまぜご飯	ごはん	150g	① ごはんをボウルに入れ、あらかじめ冷ましておく ② かまぼこ、カリカリ梅、大葉を細かく切る ③ ごはんが冷めたら、②とゆでたシラスをボウルに入れてよく混ぜる
	シラス	15g	
	かまぼこ	3切れ	
	カリカリ梅	1個	
	大葉	1/4枚	
たらこマヨネーズのポテトサラダ	じゃがいも	1/2個	① ゆでたじゃがいもを半分に切ってボウルに移し、フォークでつぶす ② ①のボウルの中にマヨネーズとたらこを入れてよく混ぜる
	マヨネーズ	大さじ3	
	たらこ	20g	
ハムときゅうり巻き	きゅうり	1/4本	① きゅうりをピーラーで薄くスライスする(4枚) ② ハムを1.5cm間隔で切る ③ きゅうりの上にハムを重ねて端からくりと巻き、巻き終わりをつまようじでとめる
	ハム	1枚	
ポークソーセージのにんにく炒め	ポークソーセージ(厚め)	1切れ	① 厚めに切ったポークソーセージを角切りにする ② フライパンに油をしいてうすうす焦げ目がつくまで潰したにんにくを焼く ③ ①とゆでたきぬさやを、②に加え、強火で焼く ④ ポークソーセージに焦げ目がついてきたら、調味料Aを加えて煮つめる
	きぬさや	2枚	
	にんにく	1/3かけ	
	サラダ油	小さじ1/2	
	調味料A	塩	
		こしょう	
		しょうゆ	
アジのハンバーグ	アジ(三枚に下ろしたもの)	3枚	① アジを細かく切り、包丁を裏返して身を叩いてすり身にする ② ①に細かく切った大葉を混ぜて、手のひらで形を整えて片栗粉をまぶす ③ ボウルに調味料Bを入れてよく混ぜる ④ フライパンにサラダ油をひいて強火にしたら、②をフライパンに入れ、中に火が通るまでしっかり焼く ⑤ 火が通ったら取り出して③をからめる
	大葉	1枚	
	片栗粉	小さじ1	
	サラダ油	大さじ1	
	調味料B	白ごま	
		梅干し	
		しょうゆ	
インゲンのマヨネーズ和え	インゲン	4本	① インゲンをゆで、ざるにあげる ② 茹で終わったら取り出し、水分を切る ③ 半分に切ってマヨネーズであえる
	マヨネーズ	大さじ1	
カニカマの梅レタス巻き	カニカマ	3本	① レタスを沸騰させたお湯にさっと通し、ざるにあげる ② レタスの水分を取ったら、片面だけにつぶした梅干しを塗る ③ 半分に切ったカニカマをレタスに乗せ、端からくりと巻き、巻き終わりをつまようじでとめる
	レタス	2枚	
	梅干し	1個	
色どりフルーツ寒天	キウイ(ゴールド)	1個	① キウイ、ブルーベリー、グレープフルーツを1口サイズより少し小さめに切っておく ② 沸騰させたお湯に寒天のもとを入れてよく混ぜる ③ 少しさましてから容器に移し、①を入れる ④ 冷蔵庫でゆっくり固まるまで冷ます
	ブルーベリー	5〜7粒	
	グレープフルーツ	実2房	
	寒天のもと(粉)	スティック1本	
	水	150cc(※)	
			※水の量を調節することでお好みの固さにできます

鴨宮 中学校 大平 帆海 さんの作品

献立
うめひじきおにぎり、あじのひものとしそのおにぎり、ズッキーニと甘長とうがらしの肉巻き
シーセージ入り卵焼き、かまぼこ、湘南ゴールド寒天

できあがり

どちらのおにぎりもおいしそう！一つのお弁当で、二度楽しめます！！



良く考えられた夏バテ防止のメニュー！さっと食べられてしっかり回復できそう！！

すべての献立に小田原産の食材を入れる、徹底したこだわり。
まさに「小田原LOVE」なお弁当です！

アピールポイント

- ・すべての献立に、小田原の食材を入れられるように工夫しました。
- ・卵焼きが、巻きにくくならないようにシーセージをできるだけ、細かくしました。
- ・豚肉のビタミンB1、梅のクエン酸とひじきの鉄分で、暑くてもさっぱりと食べられて、夏の疲労回復もできるメニューを考えました。
- ・タイトルは「夏のお出かけに最適！さっぱり疲労回復弁当」

審査員から

- ・今までの調理実習で学んだことをきちんと生かし、さらに自分なりの工夫を加えた素晴らしいお弁当でした。
- ・手際良く、調理が早かった。
- ・調理台がとてもすっきりしていました。

献立	材料	分量	作り方
うめひじきおにぎり	ごはん	160g	① ごはんをボウルに入れ、うめひじきときざみうめを混ぜる ② ラップにくるんでまるめておにぎりにする
	梅干し(きざみうめ)	1個	
	うめひじき	中さじ1	
あじの干物としそのおにぎり	ごはん	160g	① 焼いたあじの干物から身をとってほぐす ② しそをきざむ ③ ごはんをボウルに入れ、①と②を加えて混ぜる ④ ラップにくるんでまるめておにぎりにする
	あじの干物	1枚	
	しそ	1枚	
ズッキーニと甘長とうがらしの肉巻き	ズッキーニ	1/4本	① ズッキーニと甘長とうがらしを洗い、肉の幅に合わせて切る ② ①を肉で巻いて、塩こしょうをする ③ 油をひいて熱したフライパンに②を入れ、巻き終わりのところから中火で焼く ④ 火が通ったらたれをかける
	甘長とうがらし	1/2本	
	やまゆりポークモモ	3枚	
	キウイフルーツ入り生薬焼きのたれ	小さじ2	
シーセージ入り卵焼き	シーセージ・3種類	各1/3本	① シーセージを細かく切る(たて4等分、5mmくらいの幅でみじん切りにする) ② 卵をボウルに割り入れ、調味料Aと細かく切ったシーセージを加えて混ぜる ③ 熱したフライパンに②の卵液を2/3くらい入れて焼く ④ ある程度固まったら、向こう側から手前に向かって巻き、あいたところに残りの②を流す ⑤ 全体に火が通ったら、向こう側から手前に向かって巻く
	卵	1個	
	調味料A	塩	
		しょうゆ	
		砂糖	
		みりん	
かまぼこ	かまぼこ	3切れ	① 1.2cmくらいの厚さにかまぼこを切る

お弁当奨励賞・小田原ガス賞

レシピ6

城南 中学校 北川 健太郎 さんの作品

献立
チキンライス、野菜肉巻き、ポテトサラダ、枝豆とウィンナー、卵焼き

できあがり

栄養バランスも良く、見栄えもGOOD！
とてもきれいに盛り付けられています！

ソーセージの足がきれいに開いてますね！
調理法にこだわりアリ！

「愛情」という隠し味がこのお弁当のポイント！
食べてもらう人のことを考えて作られたお弁当は、本当に嬉しいものですよ！！

アピールポイント

- ・切りこみ口をキレイに開くため、ウィンナーを焼かずにゆでた
- ・チキンライスは真ん中にたまごを並べて飾った
- ・さめてもおいしく食べられるように考えた
- ・お父さん、お母さんに「おつかれさま」という気持ちを込め、栄養バランスを考えて作った
- ・タイトルは「いつもおつかれさま弁当」

審査員から

- ・味付けがとても良かったです。
- ・もしも自分の子供がこんなにステキなお弁当を作ってくれたら、と思うと感動しました。

献立	材料	分量	作り方
チキンライス	ごはん	150g	① にんじん、ピーマン、ベーコンをみじん切りにする ② いんげんをゆで、小口切りにしておく ③ フライパンにサラダ油をひき、溶いた卵を入れて卵焼きを作り、ざく切りにする ④ フライパンにサラダ油をひき、①を入れて中火で炒める ⑤ ④にごはんを入れ、具材と炒めあわせた後に、調味料Aを加え混ぜ合わせる ⑥ ⑤に③をのせて、②をちらす
	にんじん	1/5本	
	ピーマン	1個	
	ベーコン	1枚	
	卵	1個	
	いんげん	1本	
	サラダ油	適量	
	調味料A		
	ケチャップ	大さじ2～4 (お好みで)	
	ソース	大さじ1	
	塩	適量	
	こしょう	適量	
野菜肉巻き	いんげん	4本	① いんげん、細切りにしたにんじんを肉に合わせた長さに切ってゆでる ② ①を肉で巻き、巻き終わりの内側に小麦粉をまぶす ③ フライパンにサラダ油をひき、②を置いて4分間くらい強火でころがしながら焼く ④ 火が通ったら、調味料Bを加える ⑤ さらに中火で約3分焼き、味をからめる
	にんじん	1／4本	
	豚肉(ロース薄切り)	2枚	
	小麦粉	適量	
	サラダ油	適量	
	調味料B		
	酒	大さじ1	
	みりん	大さじ1	
	しょうゆ	大さじ1	
ポテトサラダ	じゃがいも	1個	① じゃがいもを洗い耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で5分温める ② 取り出したじゃがいもの皮をむき、フォークなどでつぶす ③ にんじんをいちょう切りし、約4～5分ゆでる ④ きゅうりは薄切りにする ⑤ ②に、③、④を入れて混ぜあわせ、調味料Cで味をつける
	にんじん	1/3本	
	きゅうり	1/3本	
	ベーコン	1枚	
	調味料C		
	塩	少量	
	こしょう	少量	
	マヨネーズ	適量	
枝豆とウィンナー	枝豆(※)	2房	① 枝豆をゆでる ② ウィンナーを半分に切って十字に切りこみを入れてゆでる ③ ウィンナーの足が開いたら、火を止めて取り出す ④ 足の中に枝豆を入れる
	ウィンナー	2本	
卵焼き			※枝豆は冷凍食品でも可 ① ボウルに卵を割り入れ調味料Dを加えて、混ぜあわせる ② フライパンにサラダ油をひき、①をある程度流しこんで焼き、半熟になったら巻き、あいたところにまた①を流しこんで巻く。これを、卵液が無くなるまでくり返す
	卵	2個	
	サラダ油	少々	
	調味料D		
	砂糖	大さじ1	
	しょうゆ	小さじ1/2	
	みりん	大さじ1	

お弁当奨励賞

レシピ7

泉 中学校 伊藤 莞大 さんの作品

献立
梅塩ごはん、梅え焼き鳥、ちょうちんちくわ、あじのグラタン風、片浦レモンのさつまいも煮
ちくわとピーマンのきんぴら、卵焼き

できあがり



冷蔵庫にあるような身近な食材を使った、アイデアたっぷりのお弁当です！！

ちくわの両端をのりで巻いて、「小田原ちょうちん」に。
とってもいいアイデア！

梅を使ったうめえお弁当。
梅やレモンがさっぱりしていて夏のお弁当にピッタリ！

アピールポイント

- ・小田原や県内産の食材をたくさん使った
- ・ちくわを小田原ちょうちんのようにするためにのりを巻いた
- ・タイトルは「梅^{うめ}え弁当」

審査員から

- ・ちょうちんちくわなど見ていて楽しかった
- ・身の回りにある素材を有効活用したところが良い
- ・梅やレモンなどの酸味を生かし、夏場でも食べやすいお弁当でした。

献立	材料	分量	作り方
梅塩ごはん	ごはん 曾我の梅の梅塩	130g 適量	① ごはんに梅塩をかける
梅え焼き鳥	鳥もも肉 塩 梅肉（曾我の梅）	1枚 少々 適量	① 鳥もも肉は、ひとくち大に切ってくしにさし、塩をふる ② 魚焼きグリルで①を焼く ③ 火が通ったらお皿に盛り、梅肉を塗る
ちょうちんちくわ	ちくわ きゅうり 焼きのり	2本 1/3本 適量	① ちくわを4cmくらいの長さで切る ② きゅうりをちくわの穴に入る太さに切る ③ ちくわの穴にきゅうりを入れる ④ ちくわの両はしに5mm幅に切ったのりを巻いて、「小田原ちょうちん」のようにする
あじのグラタン風	マヨネーズ あじの干物（小田原産） パセリ	適量 1枚 少量	① あじの干物を魚焼きグリルで焼く ② 火が通ったら骨を取り除き、身をほぐす ③ ②にマヨネーズをかけ、180℃にあたためたオーブンで焼く ④ 焼き色がついたら、オーブンから取り出しパセリを少しかける
片浦レモンのさつまいも煮	レモンスライス さつまいも 砂糖 水	1枚 1本 大さじ1 200cc位	① さつまいもを1cmくらいの幅に切る ② ①のさつまいもにラップをしてレンジ(600W)で3分間あたためる ③ やわらかくなったら梅型にくりぬく ④ 水と砂糖を入れた鍋に、③とレモンスライスを入れて煮る
ちくわとピーマンのきんぴら	ピーマン ちくわ 白ごま 砂糖 めんつゆ 油	2個 1本 少々 小さじ1 大さじ1 適量	① ピーマンを細めの短冊切りにする ② ちくわを5mm幅の輪切りにする ③ 油をフライパンに入れ、①、②を炒める ④ 火が通ったら、めんつゆと砂糖を入れてからめながら炒める ⑤ 1分程度炒めたら白ごまをふりかける
卵焼き	卵 砂糖	2個 小さじ1	① ボウルに卵を割り、砂糖を入れて混ぜる ② ①の卵液を2／3くらいフライパンに入れて焼く ③ 半熟になったら、向こう側から手前に向かって巻き、あいたところに残りの①を流す ④ 全体に火が通ったら、向こう側から手前に向かって巻く