

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、おくらのチーズ肉巻き、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乗せる
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 少々 少々 少々 少々 少々 少々 少々 少々	① ピーマンを半分になり、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、干切った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
おくらのチーズ肉巻き	おくら しその葉 とけないスライスチーズ 豚バラ肉 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 おくらを塩ゆでし、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、おく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 調味料C 塩 酒(日本酒) サラダ油	適量 2個 適量 適量 少々 少々 適量 少々 少々	① 干し桜えびを少量のお湯で戻し、ざるにあげる ② ポ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 ポウルに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をあえる