

# 小田原の名産を使った一品



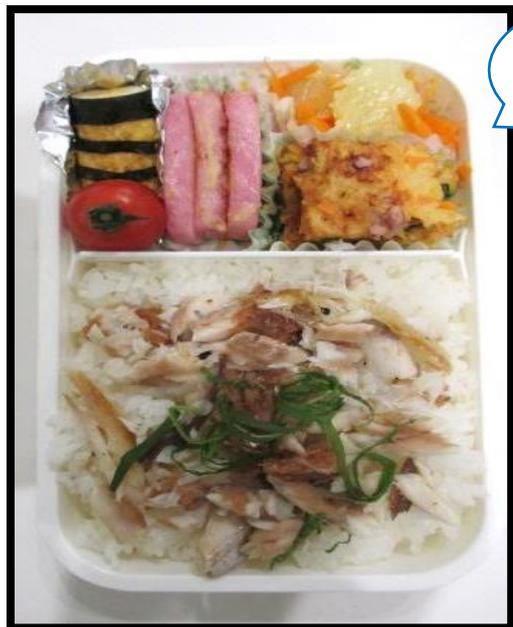
泉中学校 村崎広歩さんのお弁当から  
～湘南ゴールド人参サラダ～

## 材料

湘南ゴールド	1/2 個
人参	1/4 本
オリーブオイル	少々
塩	少々

## 作り方

- ① 人参を千切りにして塩もみしておく
- ② 湘南ゴールドの皮をむく
- ③ ①をかたく絞り、②、オリーブオイルと和える



湘南ゴールド  
人参サラダ

Web ID P17952

白山中学校 嘉瀬紗弥加さんのお弁当から  
～かまぼこと大根の梅かつお～

## 材料

大根	8cm
板かまぼこ (小さめ)	1/2 本
梅干し	2 個
かつお節	3g
しろごま	小さじ 2
ごま油	小さじ 2
塩	少々

## 作り方

- ① 大根の皮をむき、8mm のさいの目切りにする
- ② かまぼこは大根と同じ大きさに切っておく
- ③ 梅干しは種を取り除き包丁でたたいて細かくつぶす
- ④ ①、②、③を混ぜ、かつお節、しろごま、ごま油を加え和える
- ⑤ 塩で味を調える



かまぼこと大根  
の梅かつお

Web ID P17956

鴨宮中学校 三浦涼さんのお弁当から  
～レモンとキウイフルーツのはちみつ漬け～

レモンとキウイフルーツ  
のはちみつ漬け



Web ID P20004

### 材料

レモン	1 個
小田原キウイフルーツ	1 個
はちみつ	20g
砂糖	50g
水	100cc

### 作り方

- ① レモンをよく洗い、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を並べて漬けておく（全体がよく浸るようにする）
  - ⑤ ④を一日冷凍しておく
- ～～～ここまで下準備～～～  
朝、冷蔵庫から取り出し、小分け用タッパーに詰める

鴨宮中学校 樋口瑞香さんのお弁当から  
～黒米入り鮭な梅ごはん～

黒米入り鮭な梅ごはん



Web ID P22484

### 材料

黒米	15g
白米	130g
梅干し	1 個
梅酢	小さじ 1
鮭の干物 (1/2 枚)	1 枚
みょうが	適量
枝豆	適量
大葉	1 枚

### 作り方

- ① 炊飯器に黒米、白米、水を入れて炊く
- 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 梅干しの種を取り、ペースト状につぶし、梅酢で飛ばす
- ④ ゆでた枝豆をさやから取り出す
- ⑤ 刻んだみょうがを塩もみする
- ⑥ 焼きあがったご飯に②、③、④、⑤を混ぜ、冷ます
- ⑦ 細く切った大葉をご飯の上のにせる