

野菜を使った一品



泉中学校 土山咲楽さんのお弁当から
～こまつな塩レモン和え～

材料

こまつな	2株
レモン	1/2個
塩	小さじ1/3
サラダ油	適量

作り方

- ① こまつなは下ゆでし、一口大に切っておく
- ② レモンは1枚5mmの薄切りにし、残りは絞っておく
- ③ ②の絞り汁と塩を混ぜる
- ④ 薄切りにしたレモンは細切りにする
- ⑤ ①を炒め、③で和える
- ⑥ 仕上げに④をのせる



こまつな
塩レモン和え

Web ID P17958

城南中学校 杉崎知樹さんのお弁当から
～なすのかば焼き～

材料

なす	1本
かば焼きのたれ	1袋
サラダ油	小さじ1

作り方

- 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



なすのかば焼き

Web ID P20450

国府津中学校 柏瀬裕生さんのお弁当から
～かぼちゃミルク (バット&ボール)～



Web ID P20449

材料

かぼちゃ	1/16 個
牛乳	小さじ 2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 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
(ようじがすんなりささるまで)
- ③ ②を一口大に切り、皮をむく
- ④ ③に牛乳、塩、こしょうで味を調え、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

城山中学校 鎗田こころさんのお弁当から
～レンコンハンバーグ～



Web ID P22485

材料

鶏ひき肉	120g
しいたけ	13g
レンコン	48g
ねぎ	18g
卵	1 個
油	適量

調味料 A

塩	少々
こしょう	少々
ごま油	少々
だし汁	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

調味料 B

作り方

- ① しいたけとレンコンとねぎをみじん切りにする
- ② ボウルに鶏ひき肉、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