

令和7年度 札幌市お弁当レシピ コンテスト

レシピ集



札幌市では、健康にいい食習慣を実践できるように、
中・高校生を対象にお弁当レシピの募集を行いました。
応募があった471作品のうち、入賞した17作品をご紹介します。



札幌市公式ホームページに掲載しています。

札幌市お弁当プロジェクト



最優秀賞
札幌市長賞

思春期の肌悩みに
「腸活弁当」

高校1年 上瀧 奈央さん

※作り方は次のページに掲載。



高校1年 上瀧 奈央さん

思春期の肌悩みに「腸活弁当」



メニュー

- 胚芽押麦入りご飯
- おから入りハンバーグ
- 切り干し大根とツナのポン酢あえ
- ブロッコリーとゆで卵のサラダ
- さつまいものシュガーバター焼き
- りんご

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	816kcal
たんぱく質	30.4g
脂肪エネルギー比率	29.8%
食塩相当量	2.6g
野菜等の量	149g

おから入りハンバーグ

【材料・分量(1人分)】

合いびき肉	50g	★卵	適量
おから	25g	★塩	少量
玉ねぎ	1/8個	★こしょう	少量
にんじん	1/8本	★ナツメグ	少量
牛乳	少量	ケチャップ	小さじ2
		中濃ソース	小さじ2

【作り方】

- ① 玉ねぎとにんじんをすりおろす。
- ② ボウルにおから、①、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ 別のボウルに、合いびき肉、★を入れてこね、②を加えて更にしっかりとこねる。
- ④ 空気を抜いて成形し、熱したフライパンで両面に焦げ目がついたら蓋をして3分程、中までしっかりと焼く。
- ⑤ ハンバーグを取り出し、そのフライパンにケチャップと中濃ソースを入れて少し煮詰め、ハンバーグにかける。

りんご

【材料・分量(1人分)】

りんご	1/8個	りんご酢	適量
-----	------	------	----

【作り方】

- ① りんごをくし形に切って皮に格子状の切り込みを浅めに入れる。
- ② 包丁の角を使って1つとばして皮をむく。
- ③ 水で薄めたりんご酢に切ったりんごを漬けておく。

切り干し大根とツナのポン酢あえ

【材料・分量(1人分)】

切り干し大根	10g	にんじん	1/8本
ツナ	20g	ぽん酢しょうゆ	大さじ1/2
きゅうり	1/4本	ごま油	小さじ1/2
		いりごま(白)	適量

【作り方】

- ① 切り干し大根は洗ってから水で戻し、水気を絞って適当な長さに切る。
- ② きゅうり、にんじんは細切りにし、塩もみをして水気をきる。
- ③ ボウルに①、②、汁気を切ったツナ、調味料といりごまを加えて混ぜ、味をなじませる。

ブロッコリーとゆで卵のサラダ

【材料・分量(1人分)】

ブロッコリー	20g	マヨネーズ	小さじ2
卵	1/2個	めんつゆ	小さじ1/2
		かつお節	1.5g

【作り方】

- ① ブロッコリーをゆでる。卵をゆでる。
- ② ボウルにマヨネーズ、めんつゆを入れて混ぜ、ブロッコリーと食べやすい大きさに切ったゆで卵を加えてあえ、かつお節を混ぜる。

さつまいものシュガーバター焼き

【材料・分量(1人分)】

さつまいも	20g	バター	適量
		砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは1cm幅に輪切りにし水にさらす。
- ② 耐熱皿にさつまいもを並べ、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ③ フライパンにバターを入れ②を焼き、焼き色がついたら、砂糖を絡める。

工夫点(アピールポイント)

食物繊維は、1日に必要な量の1/3(6g)以上を目指した。りんごの飾り切りにも挑戦!!

朝食へのアレンジ

おから入りハンバーグ、ブロッコリーとゆで卵のサラダはパンに挟んでもおいしい。

バランスのよいお弁当のポイント その1

自分にあったサイズのお弁当箱を用意しましょう。

中学生・高校生の推定エネルギー必要量

身体活動レベル	性別	運動は体育くらい? どちらかというと文化系		バリバリの体育会系!! ハードに運動するタイプ		
		男性	女性	男性	女性	
12~14歳	1日当たり	2,600kcal	2,400kcal	2,900kcal	2,700kcal	
		1食当たり	870kcal	800kcal	970kcal	900kcal
	15~17歳	1日当たり	2,850kcal	2,300kcal	3,150kcal	2,550kcal
		1食当たり	950kcal	770kcal	1,050kcal	850kcal
18~29歳	1日当たり	2,600kcal	1,950kcal	3,000kcal	2,250kcal	
	1食当たり	870kcal	650kcal	1,000kcal	750kcal	

弁当箱の容量(ml) ≒ エネルギー量(キロカロリー)です。

※800mlのお弁当箱にバランスよく中身を詰めると、おおよそ800kcalのお弁当になります。
※下記の推定エネルギー必要量は、各年代の日本人の平均的な身長、体重を考慮した参考値です。

その他の年代の推定エネルギー必要量・1食当たり

身体活動レベル	性別	座っていることが多く 静かな活動が中心の方		座っていることが多いが移動や 立っての作業、軽いスポーツをする方		移動や立っての作業が多い方、スポーツ などの活発な運動習慣がある方	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性
年齢	1~2歳	-	-	320kcal	300kcal	-	-
	3~5歳	-	-	430kcal	420kcal	-	-
	6~7歳	450kcal	420kcal	520kcal	480kcal	580kcal	550kcal
	8~9歳	530kcal	500kcal	620kcal	570kcal	700kcal	630kcal
	10~11歳	650kcal	620kcal	750kcal	700kcal	830kcal	780kcal
	12~14歳	780kcal	780kcal	920kcal	880kcal	1,050kcal	980kcal
	15~17歳	780kcal	780kcal	920kcal	880kcal	1,050kcal	980kcal
	18~24歳	750kcal	570kcal	880kcal	650kcal	1,000kcal	750kcal
	25~34歳	700kcal	550kcal	780kcal	620kcal	880kcal	680kcal
	35歳以上	620kcal	480kcal	750kcal	580kcal	-	-

参考:日本人の食事摂取基準(2025年版)



中学1年 外崎 のどか さん

便秘解消！ 食物繊維たっぷり弁当

メニュー

- 枝豆ごはん
- ブロッコリーと鶏肉の中華炒め
- ネギとハムの卵焼き
- さつまいもの甘煮
- きんぴらごぼう
- ミニトマトのピクルス

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	746kcal
たんぱく質	23.6g
脂肪エネルギー比率	27.7%
食塩相当量	3.0g
野菜等の量	196g



枝豆ごはん

【材料・分量(作りやすい分量)】

米……………1合 酒……………小さじ1/2
むき枝豆……………40g みりん……………小さじ1/2
和風顆粒だし……………小さじ1/4 塩……………小さじ1/2

【作り方】

- ① 枝豆を硬めに塩ゆでし、さやからはずし、薄皮も取り除く。
- ② 米をとぎ、調味料を加え、通常通りの水加減に合わせる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ、炊く。

ブロッコリーと鶏肉の中華炒め

【材料・分量(作りやすい分量)】

鶏肉……………50g 油……………適量
*下味
┌ 酒……………大さじ1/4
├ 塩……………小さじ1/8
└ ブロッコリー……………1/2株
塩……………少量
片栗粉……………大さじ1と1/4

油……………適量
にんにく……………1/2かけ
しょうが……………1/2かけ
★中華スープの素……………小さじ1/2
★水……………50ml
★酒……………大さじ1/2
★しょうゆ……………小さじ1/2

【作り方】

- ① にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② 鶏肉を一口サイズのそぎ切りにし、下味をつける。
- ③ ブロッコリーを小房に分け、茎は皮をむいて3cmの長さの薄切りにする。塩を加えた熱湯で硬めにゆでる。
- ④ ②に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。
- ⑤ ①を炒め、香りが出たらブロッコリーを加えて軽く炒め、鶏肉を戻して、混ぜ合わせた★で味付けをする。

ネギとハムの卵焼き

【材料・分量(作りやすい分量)】

卵……………1個 ハム……………1枚 塩……………少量
青ネギ……………1本 油……………適量

【作り方】

- ① 青ネギを小口切り、ハムを細切りにする。
- ② 卵を溶き、①と塩を入れて混ぜる。
- ③ 油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

さつまいもの甘煮

【材料・分量(1人分)】

さつまいも……………50g ★砂糖……………大さじ1 ★塩……………少量
★しょうゆ……………小さじ1/4 ★水……………適量

【作り方】

- ① さつまいもを皮ごと1.5cmの厚さの輪切りか半月切りにする。
- ② ①を水にさらしてあくを抜き、水気をきる。
- ③ 鍋にさつまいも、★を入れて落とし蓋をし、弱火で15分程煮る。

きんぴらごぼう

【材料・分量(1人分)】

ごぼう……………30g しいたけ……………適量 ★しょうゆ……………小さじ1弱
にんじん……………15g ごま油……………適量 ★みりん……………小さじ1弱
赤唐辛子……………適量 ★砂糖……………小さじ1/2弱 ★だし汁……………大さじ1/2

【作り方】

- ① ごぼうとにんじんを5cmに千切りし、ごぼうは水にさらしてあくを抜く。
- ② 赤唐辛子を小口切りにする。
- ③ ごま油をひいた鍋に、①を入れて強火で1~2分炒める。
- ④ ③に★を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 赤唐辛子を加えてひと混ぜし、仕上げにしいたけをかける。

ミニトマトのピクルス

【材料・分量(1人分)】

ミニトマト……………3個 調味酢(市販)……………適量

【作り方】

- ① ミニトマトに竹串等で数か所穴をあけるか、湯むきする。
- ② 瓶などの保存容器に①を入れ、トマトが浸る位の調味酢を注ぎ、半日ほど冷蔵庫で漬ける。

工夫点(アピールポイント)

- 卵焼きやミニトマトはアレンジを加えたものにした！
- 彩りを豊かにして、食べたくなるお弁当にした！

朝食へのアレンジ

ネギとハムの卵焼きを、ふりかけご飯と一緒に食べる。

バランスのよいお弁当のポイント その2

主食・主菜・副菜のバランスは、3:1:2

たんぱく質、脂質のとりすぎや、食物繊維、ビタミン、ミネラルの不足が習慣化していると、生活習慣病を招いたり、成長期や健康な体づくりの妨げになることがあります。

揚げ物や食塩量の多いおかずは、1種類までにしましょう！



参考: 足立己幸・針谷順子著「3・1・2弁当箱ダイエット法」



中学3年 櫻井 湊介さん

色彩豊か!! 野菜弁当



天むす

【材料・分量(1人分)】

ごはん……………適量 揚げ油……………適量
エビ……………3尾 焼き鳥のたれ…適量
天ぷら粉……………適量 のり……………適量

【作り方】

- ① エビに衣をつけて油で揚げる。
- ② ごはんを①を包み、焼き鳥のたれをかけてから、のりで包む。

ハム

【材料・分量(1人分)】

ハム……………15g むぎ枝豆 ……10g

【作り方】

むぎ枝豆をハムで巻く。

メニュー

- 天むす ●肉じゃが ●スクランブルエッグ
- にんじんシリシリ ●ピーマン天 ●焼きナス ●ハム
- しゅうまい ●カルパス ●ブロッコリー・きゅうり・ミニトマト

スクランブルエッグ

【材料・分量(作りやすい分量)】

卵……………1個 カレー粉……………少量
油……………適量

【作り方】

- ① 溶いた卵にカレー粉を入れて混ぜる。
- ② フライパンに油をひいて炒める。

にんじんシリシリ

【材料・分量(1人分)】

にんじん ……20g ★ツナ ……10g

【作り方】

- ① にんじんをピーラーでスライスする。
- ② フライパンに①、★を入れて炒める。

焼きナス

【材料・分量(1人分)】

なす……………40g 油……………適量

【作り方】

- ① なすを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひいて焼き、しょうゆで味をつける。

工夫点(アピールポイント)

トマト、きゅうり、ピーマンなど、自家栽培の新鮮な野菜を使った。

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	1,063kcal
たんぱく質	39.8g
脂肪エネルギー比率	28.1%
食塩相当量	2.6g
野菜等の量	211g

ピーマン天

【材料・分量(1人分)】

ピーマン ……20g 天ぷら粉……………適量

【作り方】

- ① ピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ② 衣をつけて油で揚げる。

肉じゃが

【材料・分量(1人分)】

牛バラ肉 ……15g 玉ねぎ ……10g
じゃがいも ……30g ★砂糖……………適量
にんじん ……10g ★めんつゆ…適量
油……………適量

【作り方】

- ① 野菜、牛バラ肉等を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③ ★、適量の水を入れ、材料が柔らかくなるまで煮る。

朝食へのアレンジ

天むすのエビ天を卵でとじて、天井に!!



中学2年 黒須 俊助さん

北の恵み 彩りそぼろ弁当



2色そぼろご飯

【材料・分量(作りやすい分量)】

ごはん……………適量 卵 ……1個
ひき肉……………100g ★砂糖…小さじ1/2
*しょうゆ…大さじ1 ★塩 ……少量
*砂糖…小さじ1と1/2 油……………適量
*酒……………小さじ2 青のり……………適量

【作り方】

(肉そぼろ)

- ① フライパンに油をひき、ひき肉を入れ炒める。
- ② ①に火が通ったら*を入れ、水気がとぶまで炒める。

(卵そぼろ)

- ① 卵を溶き、★を入れてよく混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、①を注ぎ、箸で細かくしながら炒める。
- ③ 盛付け時に青のりを散らす。

コーンのバター醤油焼き

【材料・分量(作りやすい分量)】

とうもろこし…1本 バター……………適量
しょうゆ ……小さじ1

【作り方】

- ① とうもろこしの実を包丁で切り落とす。
- ② バターをひいたフライパンに①を入れ、炒める。
- ③ しょうゆを入れ、味付ける。

からあげ

【材料・分量(1人分)】

おろしにんにく、
鶏肉……………40g おろししょうが…適量
浅漬けのもと…適量 片栗粉……………大さじ1
揚げ油……………適量

【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、浅漬けのもと、にんにく・しょうがに一晩つけておく。
- ② 片栗粉をつけて揚げる。

工夫点(アピールポイント)

全ての料理に北海道産食材を使っていること。

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	745kcal
たんぱく質	29.0g
脂肪エネルギー比率	28.9%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	139g

にんじんのごまあえ

【材料・分量(作りやすい分量)】

にんじん…1/2本 薄口しょうゆ…小さじ1
砂糖……………小さじ1 すりごま(白)…適量

【作り方】

- ① にんじんを千切りにして、耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する。
- ② 調味料、すりごまを入れてよく混ぜる。

ささげのおかかあえ

【材料・分量(作りやすい分量)】

ささげ……………4本 しょうゆ…小さじ1
かつお節……………適量

【作り方】

- ① ささげをゆで、ザルにあげて冷ます。
- ② ①を食べやすい大きさに切り、かつお節としょうゆをあえる。

朝食へのアレンジ

余ったそぼろを使って、そぼろ入りオムレツを作る。

バランスのよいお弁当のポイント その3

彩りがよくなるよう、食材を工夫しましょう。

見た目がおいしそうなお弁当は食欲が増します。また、色の濃い野菜などを使用することで、ビタミンやミネラル、食物繊維をとることができて、栄養バランスも良くなります。



特別賞

株式会社
松原米穀賞

中学2年 野本 煌聖 さん

星空のり弁



ズッキーニのベーコン巻き

【材料・分量(1人分)】

ズッキーニ ……40g こしょう(あらびき)
ベーコン ……1枚 ……………少量
粉チーズ ……少量

【作り方】

- 1 拍子木切りにしたズッキーニにベーコンを巻き、フライパンでこんがり焼く。
- 2 こしょうと粉チーズをかける。

メニュー

- 塩のりごはん ●鶏の照り焼き
- ズッキーニのベーコン巻き ●さつまいもの塩バター炒め
- ブロッコリーの塩昆布和え ●ミニトマト

鶏の照り焼き

【材料・分量(1人分)】

鶏もも肉 ……70g 醤油 ……小さじ1
片栗粉 ……少量 みりん ……小さじ1
砂糖 ……小さじ1 酒 ……小さじ1
油 ……適量

【作り方】

- 1 鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンできつね色になるまで焼く。
- 2 ①に調味料を入れ、煮絡める。

さつまいもの塩バター炒め

【材料・分量(1人分)】

さつまいも ……40g 塩 ……少量
バター ……小さじ1 砂糖 ……小さじ1

【作り方】

- 1 拍子木切りにしたさつまいもを水にさらす。
- 2 ①を電子レンジで加熱する。
- 3 フライパンにバターと②を入れ、こんがり炒める。
- 4 砂糖、塩を加え炒める。

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	804kcal
たんぱく質	26.6g
脂肪エネルギー比率	27.5%
食塩相当量	2.4g
野菜等の量	156g

塩のりごはん

【材料・分量(1人分)】 【作り方】

ごはん ……適量 塩のりを星形に型抜き
塩のり ……1枚 し、ごはんの上のせる。

ブロッコリーの塩昆布和え

【材料・分量(1人分)】 【作り方】

ブロッコリー ……40g ゆでたブロッコリー
塩昆布 ……適量 をボウルに入れ、塩昆
ごま油 ……適量 布とごま油であえる。

工夫点(アピールポイント)

のりを星形に抜いて星空に見えるようにした点。

朝食へのアレンジ

鶏の照り焼きをごはんのせ、刻みのりと温泉卵をのせた、照り焼き丼にする。

特別賞

ホクレン農業
協同組合
連合会会長賞

中学1年 額 心春 さん

道産野菜たっぷり 疲労回復弁当



梅ひじきごはん

【材料・分量(作りやすい分量)】

米 ……1合 しょうゆ ……小さじ1/2
乾燥ひじき ……1.5g 梅干し ……1個
だし汁 ……100ml むき枝豆 ……5g
みりん ……大さじ1/2 カリカリ梅 ……1個

【作り方】

- 1 米をとき、だし汁と調味料を入れ、通常の水加減に合わせる。戻したひじき、刻んだ梅干しを加えて炊く。
- 2 炊きあがったら、むき枝豆、刻んだカリカリ梅をちらす。

にんじんとちくわのきんぴら

【材料・分量(作りやすい分量)】

にんじん ……10g 鶏がらスープの素 ……少量
ちくわ ……1/2本 かつお節 ……少量
ごま油 ……適量

【作り方】

- 1 にんじん、ちくわを細切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひき、①を炒める。
- 3 鶏がらスープの素で味付けし、かつお節をかける。

メニュー

- 梅ひじきごはん
- アスパラの肉巻きしょうが焼き
- じゃがいものコーングラタン
- ブロッコリーのカレーマヨ焼き
- にんにく味付け卵 ●にんじんとちくわのきんぴら
- ミニトマト・サニーレタス ●いちご

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	716kcal
たんぱく質	29.2g
脂肪エネルギー比率	26.0%
食塩相当量	3.4g
野菜等の量	139g

じゃがいものコーングラタン

【材料・分量(1人分)】

じゃがいも ……30g 牛乳 ……適量
とうもろこし ……5g ★コンソメ、塩、
バター ……適量 こしょう ……少量
小麦粉 ……適量 溶けるチーズ ……適量
パン粉 ……適量

【作り方】

- 1 じゃがいもの皮をむき、耐熱容器に入れ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 2 とうもろこしを電子レンジで加熱し、実をはずす。
- 3 フライパンにバターをひき、①、②を入れ、軽く炒める。
- 4 一度火を止め、小麦粉をまぶす。
- 5 再び火をつけ、少しずつ牛乳を加え、★で味をととのえる。
- 6 耐熱容器に入れ、チーズ、パン粉をのせ、オーブンで焼く。

アスパラの肉巻きしょうが焼き

【材料・分量(作りやすい分量)】

アスパラ ……2本 片栗粉 ……適量
豚もも肉(薄切り) しょうゆ、みりん、
……………2枚 酒、しょうが ……適量
塩、こしょう ……少量 こめ油 ……適量

【作り方】

- 1 アスパラを豚もも肉で巻き、塩、こしょう、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにこめ油をひき、①を焼き、調味料を絡める。

にんにく味付け卵

【材料・分量(作りやすい分量)】

卵 ……1個 砂糖 ……小さじ1
しょうゆ ……大さじ1と1/2 みりん ……小さじ2
にんにく ……適量

【作り方】

- 1 調味料とにんにくを鍋に入れて加熱し、冷ましておく。
- 2 ゆで卵を作り、①とともに密閉袋に入れ、冷蔵庫で味を浸み込ませる。

ブロッコリーのカレーマヨ焼き

【材料・分量(作りやすい分量)】

ブロッコリー ……1房 カレー粉 ……少量
マヨネーズ ……少量 溶けるチーズ ……適量

【作り方】

- 1 ブロッコリーを電子レンジで加熱する。
- 2 ①にマヨネーズ、カレー粉、チーズを順にかけ、オーブンで焼く。

工夫点(アピールポイント)

- 道産野菜にこだわって全ての材料を北海道産で作った。
- 熱中症や夏バテにかかせないビタミン類を多く使った。
- お弁当が傷みやよくなるこの時期に梅や香辛料、香味野菜などを使い、夏にぴったりなお弁当を作った。

朝食へのアレンジ

トーストにグラタンのクリームソースとブロッコリーのカレーマヨ焼きを小さく切ったものをのせ、スライスチーズをのせてトースターで焼く。

特別賞

札幌ヤクルト
販売株式会社賞

中学3年間 小百合さん

素材の味 ばんざい弁当

大豆入雑穀ごはん

【材料・分量(1人分)】

米……………1合 大豆……………適量

【作り方】 雑穀……………適量

- ① 米に雑穀を入れて炊く。
- ② ①に大豆を加え、よく混ぜる。

わかめと小松菜のチョレギサラダ 蒸しブロッコリー

【材料・分量(1人分)】

小松菜……………40g チョレギドレッシング
乾燥わかめ ……1g ……小さじ1/2

【作り方】

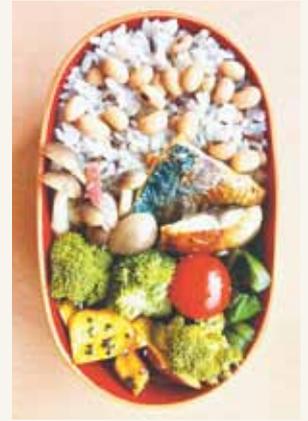
- ① 小松菜をゆでて、冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ② お湯に乾燥わかめを入れてもどす。
- ③ ①と②にチョレギドレッシングをかけ、混ぜ合わせる。
- ④ ①をゆでたお湯を再利用し、ブロッコリーを蒸す。

メニュー

- 大豆入雑穀ごはん
- 焼きサバ
- しめじの梅干しあえ
- わかめと小松菜のチョレギサラダ
- 大学いも ●蒸しブロッコリー
- ミニトマト

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	710kcal
たんぱく質	29.3g
脂肪エネルギー比率	25.7%
食塩相当量	2.1g
野菜等の量	156g



焼きサバ・しめじと梅干しあえ

【材料・分量(1人分)】

サバ……………60g しめじ ……1/5株
梅干し……………1個

【作り方】

- ① サバをフライパンで焼く。
- ② ①を焼いたときに残った油が残ったフライパンでしめじを炒める。
- ③ 刻んだ梅干しとあえる。

大学いも

【材料・分量(1人分)】

さつまいも ……50g 米あめ……………大さじ2
揚げ油……………適量 いりごま(黒)……………適量

【作り方】

- ① さつまいもを一口大に切って揚げる。
- ② ①を溶かした米あめに絡めて、いりごまをふる。

工夫点(アピールポイント)

- 朝の忙しい時間帯にスムーズに調理できるよう、作る順番も考えて取り組んだこと。
- “まごわやさしい”の食材[豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、椎茸(きのこ)、芋]を使って栄養バランスが良く、ヘルシーな献立にしたこと。

朝食へのアレンジ

残った大豆、小松菜、わかめ、ブロッコリー、ミニトマトにレタスを加えてサラダにする。しめじはみそ汁に使う。

特別賞

ポッカサッポロ
北海道株式会社賞

中学3年 後藤 凜さん

からだにごほうび! 野菜主役のお弁当

野菜たっぷり酢鶏

【材料・分量(作りやすい分量)】

鶏肉 ……1/2枚 黒酢、ケチャップ、砂糖、
玉ねぎ、なす、 はちみつ…各大さじ1
ピーマン、れんこん しょうゆ…大さじ1/2
……………各1/4個 片栗粉…大さじ1
にんじん、ズッキーニ 水……………大さじ3
……………各1/2個 揚げ油……………適量

【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉を一口大に切り、片栗粉(分量外)をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、鶏肉をカリッとすするまで揚げ焼きにし、取り出す。同じフライパンで野菜を軽く炒め、取り出す。
- ④ 調味料を混ぜてひと煮たちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、甘酢あんを作る。
- ⑤ ④に③を加えて、全体をよく絡める。

はんぺんボウル

【材料・分量(作りやすい分量)】

はんぺん ……1/2枚 マヨネーズ ……適量
カニカマ ……2本 あられ……………適量
片栗粉 ……適量 揚げ油 ……適量

【作り方】

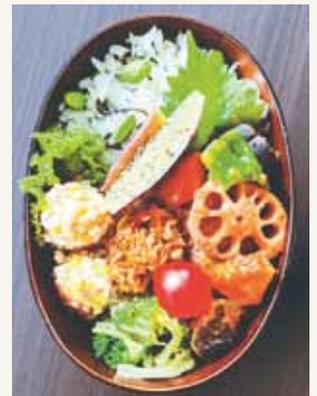
- ① ボウルにはんぺんを入れ、手で滑らかなるまで潰し、カニカマ、片栗粉、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ② ①を一口大に丸めて団子の形にし、あらをまぶす。
- ③ 油で揚げる。

メニュー

- 枝豆と塩昆布のご飯
- 野菜たっぷり酢鶏
- はんぺんボウル
- にんじんシリシリ(カレー味)
- ブロッコリーのからしおかつ和え
- からしおかつ和え
- さつまいものレモン煮

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	866kcal
たんぱく質	31.6g
脂肪エネルギー比率	26.0%
食塩相当量	3.0g
野菜等の量	243g



ブロッコリーのからしおかつ和え

【材料・分量(作りやすい分量)】

ブロッコリー…1/2個 ★かつお節…適量
★めんつゆ…適量 ★からし…適量

【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ② ①に★を入れてあえる。

さつまいものレモン煮

【材料・分量(作りやすい分量)】

さつまいも…1/3本 はちみつ ……適量
レモン汁 ……適量 水……………適量
すりごま(黒)……………適量

【作り方】

- ① さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にさつまいも、はちみつ、レモン汁、適量の水を入れ中火で15分程煮る。
- ③ 仕上げにすりごまをまぶす。

工夫点(アピールポイント)

- 冷めても美味しく、カラフルに仕上げたので食欲がわく。
- カレー味やレモン煮など味付けの工夫もした。

枝豆と塩昆布のご飯

【材料・分量(作りやすい分量)】

ごはん……………適量 むき枝豆……………適量
塩昆布……………適量

【作り方】

ごはんにむき枝豆と塩昆布を入れ、混ぜる。

にんじんシリシリ(カレー味)

【材料・分量(作りやすい分量)】

にんじん…1/2本 しょうゆ ……適量
ツナ ……1/2缶 カレー粉 ……適量
いりごま(白)……………適量

【作り方】

- ① にんじんを細切りにする。
- ② フライパンにツナを入れて軽く炒め、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ しょうゆとカレー粉で味付けし、いりごまを加えてあえる。

朝食へのアレンジ

にんじんシリシリ、ブロッコリーのからしおかつ和え、さつまいものレモン煮を漬してパンの上のせて、チーズと一緒に焼く。

特別賞

亀田製菓株式会社
東日本支店
北海道エリア賞

中学1年 山下 薫乃 さん

栄養たっぷり 10色道産食材弁当



鮭の混ぜご飯・枝豆ご飯

【材料・分量(1人分)】

ごはん……適量 鮭フレーク ……20g
むき枝豆 ……20g

【作り方】

炊きあがったごはんを鮭フレーク・むき枝豆をそれぞれ混ぜる。

角切り野菜入りハンバーグ

【材料・分量(作りやすい分量)】

合いびき肉…240g 卵(S)…1個
玉ねぎ ……90g 塩・こしょう…少量
にんじん ……60g こめ油 ……適量
とうもろこし…30g ★ケチャップ…大さじ1/2
生パン粉…大さじ5 ★中濃ソース…大さじ1/2
牛乳 ……大さじ2 ★砂糖 ……小さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする。生パン粉は牛乳に浸しておく。
- ② 合いびき肉に①、とうもろこし、溶き卵、塩、こしょうを入れてよくこねる。6等分にし、空気を抜きながら小判型に成形する。
- ③ こめ油をひいたフライパンでよく焼く。混ぜ合わせた★をかける。

メニュー

- 鮭の混ぜご飯 ●枝豆ご飯
- 角切り野菜入りハンバーグ ●卵焼き
- きのこほたてのバターソースがけ
- クリームチーズとかぼちゃのサラダ
- おくらと長芋の炒め物
- おばあちゃん直伝しそ巻き
- アスパラ(焼き)・ミニトマト・レタス ●メロン

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	784kcal
たんぱく質	32.3g
脂肪エネルギー比率	30.7%
食塩相当量	2.2g
野菜等の量	158g

きのこほたてのバターソースがけ

【材料・分量(1人分)】

ほたて ……15g バター ……3g
まいたけ ……20g しょうゆ ……1g
オリーブ油 ……適量

【作り方】

- ① ほたてを食べやすい大きさに切る。まいたけを小房にわける。
- ② フライパンにオリーブ油をひき①を焼く。
- ③ 溶かしたバターとしょうゆでソースを作り、②に絡める。

クリームチーズとかぼちゃのサラダ

【材料・分量(1人分)】

かぼちゃ ……25g クリームチーズ…15g

【作り方】

- ① かぼちゃの皮をむき、一口大に切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①にクリームチーズを入れ、混ぜる。

おくらと長芋の炒め物

【材料・分量(1人分)】

おくら ……10g 塩、こしょう…少量
長芋 ……30g オリーブ油 ……適量

【作り方】

- ① おくらは1cmの斜め切り、長芋は皮をむいて2cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、①を炒めて、塩、こしょうで味付けをする。

卵焼き

【材料・分量(作りやすい分量)】

卵 ……1/2個 砂糖 ……2g
だし汁 ……5g 塩 ……少量
こめ油 ……適量

【作り方】

- ① 卵を溶き、だし汁、砂糖、塩を入れ混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

おばあちゃん直伝しそ巻き

【材料・分量(1人分)】

大葉 ……1と1/2枚 白みそ ……2g
ししとう ……1/2本 砂糖 ……少量
なす ……1/10本 みりん ……少量
こめ油 ……適量

【作り方】

- ① なすはくし形切り、ししとうは縦半分に切る。
- ② 白みそに砂糖、みりんを加えてよく混ぜる。
- ③ 大葉1枚になす、ししとう、②をのせ、きつく巻き、こめ油をひいたフライパンで焼く。仕上げに大葉1/2枚を巻く。

工夫点(アピールポイント)

- 道産食材を使って、目でも楽しめるよう彩りを良くした。
- 味の濃いものと薄いものでメリハリをつけ、塩分の摂り過ぎに気を付けた。

朝食へのアレンジ

ハンバーグの具材と、ひきわり納豆を加えたものを炒め、調味料(砂糖・しょうゆ・みりん)で味付けし、「炒め納豆丼」にする。

うす味のための工夫のポイント

1 酸味のある食品や調味料を活用する

酸味は塩味を引き立てる効果があり、塩分控えめでもおいしく食べることができます

(食品例)

レモン、すだち、ゆずなどの柑橘類、お酢など



2 うま味を生かす

うま味を多く含んだ食品やだしを活用すると、うす味でもおいしく食べることができます

(食品例)

昆布、かつお節、干しエビなどの魚介類、きのこ類など



3 牛乳・乳製品を活用する

コクやうま味によって、少ない調味料でもおいしくなります。

(食品例)

牛乳・乳製品を調味料と混ぜて使用する



4 香辛料や香味野菜を活用する

うす味でも物足りなさを感じず食べやすくなります。

(食品例)

こしょう・七味とうがらし・カレー粉・ねぎ・にんにく・しそ・しょうが・セロリなど



5 味にメリハリをつける

しっかり味のついた1品と、うす味のおかずを組み合わせることで満足感を得つつ減塩できます。



※工夫の一例です。



中学2年 長尾 悠登さん

疲労回復 生姜焼き弁当



梅風味のさっぱり生姜焼き

【材料・分量(1人分)】

豚肉……120g すき焼きのたれ
玉ねぎ……35g ……大さじ1
梅干し……1個 いりごま(白)……適量

【作り方】

- ① 玉ねぎはくし形切りにする。
- ② 豚肉、①を炒め、すき焼きのたれ、刻んだ梅干しを入れ、軽く炒める。
- ③ 仕上げにいりごまをふる。

メニュー

- 白米と昆布 ●梅風味のさっぱり生姜焼き
- パプリカのごまあえ
- きゅうりのレモン浅漬け ●ニラ入り卵焼き
- エリンギとにんじんのおかか炒め

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	874kcal
たんぱく質	40.6g
脂肪エネルギー比率	31.9%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	135g

パプリカのごまあえ

【材料・分量(1人分)】

パプリカ黄・赤 すりごま(白)・小さじ1
……………各1/8個 めんつゆ・小さじ1/2

【作り方】

- ① パプリカは細切りにする。
- ② ①、めんつゆを耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱する。
- ③ すりごまをあえる。

ニラ入り卵焼き

【材料・分量(1人分)】

卵……1個 めんつゆ……小さじ1
ニラ……2本 油……適量

【作り方】

- ① 卵を溶き、短く切ったニラ、めんつゆを入れて混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

工夫点(アピールポイント)

- 部活をしているので、疲労回復の働きがある、レモン、豚肉、梅干しなどの食材を使った。
- すき焼きのたれや、めんつゆを使って味付けを簡単にした。

エリンギとにんじんのおかか炒め

【材料・分量(1人分)】

エリンギ……1/2本 バター……適量
にんじん……10g かつお節……適量

【作り方】

- ① エリンギとにんじんを食べやすい大きさに切る。
- ② バターをひいたフライパンで炒め、かつお節をあえる。

きゅうりのレモン浅漬け

【材料・分量(作りやすい分量)】

きゅうり……1/4本 レモン汁……小さじ1/2
塩……適量

【作り方】

- ① きゅうりを斜め切りにする。
- ② ①を袋に入れて、レモン汁、塩を加え、味がなじむまで置く。

朝食へのアレンジ

生姜焼き丼にする。



中学1年 岩淵 月輝さん

塾の夏期講習 頑張る!!お弁当



食べてみてびっくり!! 鮭海苔2層ご飯

【材料・分量(1人分)】

ごはん……適量 焼鮭ほぐし ……10g
焼きのり ……適量

【作り方】

- ① 鮭を焼き、身をほぐす。
- ② お弁当箱に、ごはん、のり、ごはん、焼鮭ほぐしの順に重ねていく。

ピーマンとパプリカのバター炒め

【材料・分量(作りやすい分量)】

ピーマン ……1個 バター ……5g
パプリカ……1/2個 油 ……適量

【作り方】

- ① ピーマンとパプリカを細切りにする。
- ② フライパンに油をひき、中火で①を炒める。
- ③ 少し火が通ったら、バターを入れる。

メニュー

- 食べてみてびっくり!! 鮭海苔2層ご飯
- だしがきいた卵焼き ●ピーマンとパプリカのバター炒め
- タコちゃん・ハート・パリパリウインナー ●チキンソテー
- レンコンとゴボウのシャキシャキサラダ
- プロッコリーのマヨネーズがけ
- ミニトマト・レタス・枝豆ピック ●キウイフルーツ

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	866kcal
たんぱく質	36.4g
脂肪エネルギー比率	31.2%
食塩相当量	3.0g
野菜等の量	150g

だしがきいた卵焼き

【材料・分量(1人分)】

卵……1個 砂糖……少量
白だし ……小さじ1 塩……少量
油……適量

【作り方】

- ① 卵を溶き、白だし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

タコちゃん・ハート・パリパリウインナー

【材料・分量(1人分)】

ウインナー……3本 油……適量
のり ……適量

【作り方】

- ① 1本は縦4つに分かれるように切れ込みを入れ、残り2本は斜めに切る。
- ② 油をひいたフライパンで焼く。※タコちゃんは切れ込みを開くようにして焼く。
- ③ 斜めに切ったウインナーは切り口を合わせるようにしてハートを作り、ピックで固定する。タコちゃんにはのりで顔を作る。

チキンソテー

【材料・分量(1人分)】

鶏肉……80g バター……2.5g
油……適量 塩、こしょう……少量

【作り方】

- ① 油とバターをひいたフライパンで鶏肉を焼く。
- ② 塩、こしょうで味付けし、一口サイズに切る。

レンコンとゴボウのシャキシャキサラダ

【材料・分量(1人分)】

れんこん、ラディッシュ、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、紫玉ねぎ、レタス、ひよこ豆、コーン……各5g
しょうゆ ……適量 油……適量

【作り方】

- ① れんこん、ラディッシュは輪切り、ごぼう、かぼちゃ、にんじんは千切り、紫玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにする。
- ② れんこん、ゴボウを油をひいたフライパンで軽く炒め、しょうゆで味付ける。
- ③ かぼちゃ、にんじんを電子レンジで3分加熱する。
- ④ 全ての材料を混ぜ合わせ、しょうゆで味付けをする。

工夫点(アピールポイント)

- 塾では頭をたくさん使うため、糖質やたんぱく質、ビタミンが多く摂れるようにした。
- 少しでもフレッシュするために、ご飯を2層にしたり、のりで顔を作ったりと面白さを大切にしたい。
- 赤・黄・緑・茶・白の5色の食材を入れ、彩り豊かになるようにした。

朝食へのアレンジ

ごはんではなく、パンに変更する。

特別賞

森永乳業北海道株式会社賞

中学1年 見澤 由莉さん

夏だ!お弁当だ!花火だ!! 暑さに負けない夏バテ防止弁当

メニュー

- のりごはん •からあげ
- アスパラベーコン •きんぴらごぼう
- ひじきの煮物 •卵焼き
- さつまいもの甘煮 •ゆでとうもろこし
- ほうれん草のバター炒め •トマト
- 果物 (レモン・マスカット・ブルーベリー)

のりごはん

【材料・分量(作りやすい分量)】

ごはん……………適量 鮭……………適量
のり……………適量 スライスチーズ……………適量
いりごま(白)……………適量

【作り方】

- ① お弁当箱にごはんを敷き、その上のにりをのせる。
- ② ①の上に焼いた鮭、スライスチーズ、いりごまを花火の様に飾り付ける。

からあげ

【材料・分量(作りやすい分量)】

鶏もも肉……………1枚 塩麴……………大さじ2
おろししょうが……………小さじ1 だししょうゆ……………大さじ1
おろしにんにく……………小さじ2 片栗粉……………適量
揚げ油……………適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、しょうが、にんにく、塩麴をもみこむ。
- ② だししょうゆを加えて更にのみ、30分程漬ける。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

アスパラベーコン

【材料・分量(作りやすい分量)】

アスパラ……………1本 ベーコン……………4枚
油……………適量

【作り方】

- ① アスパラのかたい皮をピーラーでむき、4等分にする。
- ② ①にベーコンを巻き、油をひいたフライパンで焼く。

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	824kcal
たんぱく質	30.4g
脂肪エネルギー比率	29.4%
食塩相当量	3.0g
野菜等の量	190g

きんぴらごぼう

【材料・分量(作りやすい分量)】

ごぼう……………1本 ★砂糖……………小さじ2
にんじん……………1/2本 ★しょうゆ……………大さじ1
ごま油……………適量 ★酒……………大さじ2

【作り方】

- ① ごぼう、にんじんを細切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①を炒め、全体に油が回ったら★で味付けをする。

さつまいもの甘煮

【材料・分量(作りやすい分量)】

さつまいも……………1本 砂糖……………大さじ2
水……………250ml しょうゆ……………大さじ1/2

【作り方】

- ① さつまいもを1cm程度の輪切りにする。
- ② 鍋にさつまいも、砂糖、水を入れて2〜3分煮る。
- ③ しょうゆを加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

卵焼き

【材料・分量(作りやすい分量)】

卵……………2個 砂糖……………大さじ1
だし汁……………大さじ2 しょうゆ……………小さじ1/2
油……………適量

【作り方】

- ① 卵を溶き、だし汁、砂糖、しょうゆを入れて混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、巻きながら焼く。



ほうれん草のバター炒め

【材料・分量(作りやすい分量)】

ほうれん草……………1束 バター……………10g
塩、こしょう……………少量

【作り方】

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバター、①、塩、こしょうを入れて炒める。

ひじきの煮物

【材料・分量(作りやすい分量)】

乾燥ひじき……………20g ★砂糖……………小さじ2
にんじん……………1/2本 ★酒……………大さじ1/2
油揚げ……………1/2枚 ★しょうゆ……………大さじ1
ごま油……………大さじ1 ★だし汁……………適量

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、にんじん、油揚げは千切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①を炒める。
- ③ ★を加え、弱火で汁気がなくなるまで煮る。

工夫点(アピールポイント)

- からあげが大きく見えるように、下にレタスを敷いた。
- ごはん(のり弁)で花火を作るため、形をしっかり整えた。

朝食へのアレンジ

とうもろこしをほぐしてごはんに混ぜ、とうもろこしごはんにする。さつまいも、ひじきもごはんに混ぜて三色ごはん!!

1日3回、ベジだべさ!



★野菜を手軽に食べる工夫

- 加熱し、かさを減らしてたっぷり(煮物、おひたし、鍋物など)。
- 野菜の作り置き料理を用意。
- 肉・魚料理の付け合わせを増やす。
- 外食では野菜の多いメニューを選ぶ(定食、中華丼、野菜ラーメンなど)。

野菜は1日に3回とりましょう!

野菜を食べる回数が多いほど、1日の野菜摂取目標量350gをとれている傾向にあることがわかりました。

(令和4年札幌市健康・栄養調査結果より)



野菜料理にすると、小鉢5つ分!

※小鉢1つ分約70gの野菜で合計350gに相当

特別賞

日本ハム
マーケティング
株式会社賞

中学2年 陶山 遥生さん

夏バテ防止大作戦弁当



卵焼き

【材料・分量(作りやすい分量)】

卵……………1個 塩……………少量
砂糖……………大さじ1 油……………適量

【作り方】

- ① 卵を溶き、砂糖と塩を入れて混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

工夫点(アピールポイント)

見栄えを良くするために、赤ウインナーを花に見えるように切った。夏バテ防止のために、りんご酢や梅干しを使った。

朝食へのアレンジ

にんじんとツナのラペにマヨネーズを入れ、パンに挟んでサンドイッチにする。

メニュー

- 小松菜としらすの混ぜご飯
- にんじんとツナのラペ
- ピーマンのおかか和え
- 豚の梅大葉チーズ巻き
- 赤ウインナー
- ゆでとうもろこし
- 卵焼き

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	807kcal
たんぱく質	34.7g
脂肪エネルギー比率	30.6%
食塩相当量	3.1g
野菜等の量	152g

小松菜としらすの混ぜご飯

【材料・分量(1人分)】

ごはん……………適量 しらす干し…大さじ1と1/2
小松菜……………50g 塩……………少量
油……………少量

【作り方】

- ① 小松菜を細かく切る。
- ② ①、しらす干しを油をひいたフライパンで炒めて塩で味を付ける。
- ③ ②をごはんに混ぜる。

にんじんとツナのラペ

【材料・分量(作りやすい分量)】

にんじん ……40g ★りんご酢…大さじ1/2
ツナ ……40g ★サラダ油…大さじ1/2
塩 ……少量 ★こしょう…少量

【作り方】

- ① にんじんを細切りにし、塩でもみ10分程置く。
- ② 水気を絞り、ツナ、★を入れてあえる。

ピーマンのおかか和え

【材料・分量(作りやすい分量)】

ピーマン ……60g みりん…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2 かつお節…適量
油……………少量

【作り方】

- ① ピーマンを細切りにする。
- ② フライパンでしんなりするまで炒め、しょうゆ、みりん、かつお節、油をまぶす。

豚の梅大葉チーズ巻き

【材料・分量(作りやすい分量)】

豚ロース薄切り肉 スライスチーズ…1.5枚
……………3枚 梅干し……………2個
大葉 ……3枚 塩、こしょう…少量

【作り方】

- ① 豚肉に塩、こしょうをまぶす。
- ② ①に大葉、スライスチーズ、刻んだ梅干しをのせて巻き、フライパンで焼く。

特別賞

札幌市PTA協議会
会長賞

中学1年 港 楓さん

レンジで手軽ヘルシー弁当



鮭フレークとごまのごはん

【材料・分量(1人分)】

ごはん……………適量 鮭フレーク…大さじ1
いりごま(白)…適量

【作り方】

ごはんを鮭フレークといりごまを混ぜる。

わかめとしらすの卵焼き

【材料・分量(1人分)】

卵……………1個 戻したわかめ…10g
しらす干し…適量 しょうゆ…小さじ1/2

【作り方】

- ① 耐熱容器に卵を溶き、しらす干し、わかめ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ② 電子レンジで1分加熱する。
- ③ 電子レンジから取り出してラップに包み、冷めたら半分に切る。

メニュー

- 鮭フレークとごまのごはん
- わかめとしらすの卵焼き
- 豚バラのクルクル巻き
- にんじんのおかかしょうゆ
- ブロッコリーとツナのごまあえ
- 枝豆のチーズのり巻き
- じゃがいもの塩昆布あえ

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	727kcal
たんぱく質	32.0g
脂肪エネルギー比率	31.1%
食塩相当量	3.0g
野菜等の量	153g

豚バラのクルクル巻き

【材料・分量(1人分)】

豚バラ肉……………2枚 ★おろししょうが…適量
★めんつゆ…大さじ1/2 ★おろしにんにく…適量

【作り方】

- ① 豚バラ肉をクルクル巻く。
- ② 耐熱容器に①、★を入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ③ ①をひっくり返して更に1分加熱する。

にんじんのおかかしょうゆ

【材料・分量(1人分)】

にんじん ……40g しょうゆ…小さじ1
かつお節…適量

【作り方】

- ① にんじんを千切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ② ①にしょうゆとかつお節を入れて混ぜる。

枝豆のチーズのり巻き

【材料・分量(1人分)】

むき枝豆 ……15g スライスチーズ…1枚
焼きのり…1/4枚

【作り方】

- ① 耐熱容器にむき枝豆とチーズを入れ、電子レンジで40秒加熱する。
- ② 少し冷めたらのりで巻き、半分に切る。

ブロッコリーとツナのごまあえ

【材料・分量(1人分)】

ブロッコリー…3房 すりごま(白)…大さじ2/3
ツナ ……10g 砂糖…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に分け、耐熱容器に入れ、電子レンジで1分10秒加熱する。
- ② ①にツナ、すりごま、砂糖、しょうゆを入れてあえる。

じゃがいもの塩昆布あえ

【材料・分量(1人分)】

じゃがいも…50g 塩昆布…1g
しょうゆ…少量

【作り方】

- ① じゃがいもを一口サイズに切り、耐熱容器に入れ、電子レンジで4分加熱する。
- ② ①に塩昆布、しょうゆを入れてあえる。

工夫点(アピールポイント)

- おかずは全てレンジで作れる。
- フライパンで焼かないので、油がカットできる。

朝食へのアレンジ

- 卵焼きの中の具材をアレンジしてもよい。
- あえ物は味付けを変えると朝食に合わせることができる。



中学1年 楠 心優さん

夏バテ 知らず弁当



小松菜とひじきの梅煮

【材料・分量(作りやすい分量)】

小松菜 ……2束 いりごま(白)…適量
 戻しひじき ……20g ★梅酢 ……適量
 ごま油 ……適量 ★レモン汁 ……適量
 ★しょうゆ ……適量

【作り方】

- ① 小松菜を食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ② ごま油をひいたフライパンで、①、ひじき、いりごまを炒める。
- ③ ★である。

メニュー

- ちらし鮭ごはん
- 鶏とレンコンの焦がし照りマヨソース
- 小松菜とひじきの梅煮
- 桜えび入り卵焼き
- カニカマちくわきゅうり
- ゆで卵・ブロッコリー

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	842kcal
たんぱく質	50.2g
脂肪エネルギー比率	28.1%
食塩相当量	3.1g
野菜等の量	132g

ちらし鮭ごはん

【材料・分量(作りやすい分量)】

米 ……1合 鮭 ……1切れ
 煎り酒 ……大さじ2 大葉 ……適量
 【作り方】 いりごま ……適量

- ① 炊き立てのご飯と煎り酒、鮭を混ぜ冷ます。
- ② 大葉といりごまをちらし、軽く混ぜる。

鶏とレンコンの焦がし照りマヨソース

【材料・分量(作りやすい分量)】

鶏もも肉 ……100g いりごま(白)…大さじ1
 れんこん ……小1個 マヨネーズ…大さじ1
 塩麴 ……大さじ1 砂糖 ……大さじ1
 片栗粉 ……大さじ2 みりん ……大さじ1
 こめ油 ……適量 しょうゆ ……小さじ2

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口サイズに切り、塩麴に漬ければらく置く。
- ② れんこんを食べやすい大きさに切る。
- ③ ①②に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで一緒に焼く。
- ④ ③に調味料を入れて汁がなくなるまで煮詰める。

桜えび入り卵焼き

【材料・分量(作りやすい分量)】

卵 ……1個 砂糖 ……適量
 ゆで桜エビ ……20g 塩 ……少量
 オリーブ油 ……適量

【作り方】

- ① 卵を溶き、桜エビ、砂糖、塩を混ぜる。
- ② オリーブ油をひいたフライパンで、巻きながら焼く。

カニカマちくわきゅうり

【材料・分量(作りやすい分量)】

カニカマ ……1本 ちくわ ……1本
 きゅうり ……20g

【作り方】

- ① ちくわに縦に切り込みを入れ、カニカマときゅうりをつめる。
- ② 半分に切る。

工夫点(アピールポイント)

鶏肉は塩麴につけ、柔らかくして、しかも腸活である!!

朝食へのアレンジ

小松菜とひじきの梅煮はおにぎりの具材にもピッタリである!!



中学3年 佐々木 麗音さん

暑さにまけない夏野菜弁当



ズッキーニの豚肉巻き

【材料・分量(1人分)】

ズッキーニ ……1/4本 みりん、酒
 豚バラ肉 ……50g ……大さじ1/2
 砂糖、しょうゆ レモン ……適量
 ……大さじ1と1/2 いりごま(白)…適量

【作り方】

- ① 豚バラ肉でズッキーニを巻き、フライパンで焼く。
- ② 火が通ったら、調味料を加えて汁気なくなるまで煮詰める。
- ③ レモンといりごまを飾る

工夫点(アピールポイント)

庭で採れるズッキーニ、オクラ、パプリカを使った、すっぱい物で暑い夏を乗り越える!!

メニュー

- くるくるおいなりさん
- ズッキーニの豚肉巻き
- エビカツ
- オクラとちくわの卵焼き
- パプリカの酢の物

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	780kcal
たんぱく質	28.8g
脂肪エネルギー比率	31.4%
食塩相当量	2.8g
野菜等の量	122g

オクラとちくわの卵焼き

【材料・分量(1人分)】

卵 ……1個 ちくわ ……1本
 オクラ ……1本 めんつゆ…小さじ1/2

【作り方】

- ① オクラは下処理し、かるく下ゆでして冷まし、ちくわにつめる。
- ② 溶いた卵に、めんつゆを加えて混ぜる。
- ③ 油をひいたフライパンで①を巻きながら焼く。

エビカツ

【材料・分量(1人分)】

エビ ……2尾 酒 ……小さじ1
 はんぺん ……1/4枚 パン粉 ……適量
 マヨネーズ…小さじ1 揚げ油 ……適量

【作り方】

- ① エビを細かく切る。
- ② はんぺんをビニール袋に入れてもみつぶす。
- ③ ②に①を入れ、マヨネーズ、酒を入れて更にもみつぶす。
- ④ 形を整えてからパン粉をつけ、油で揚げる。

くるくるおいなりさん

【材料・分量(1人分)】

ごはん ……適量 わかめ入りふりかけ
 おいなりさんの皮…4枚 ……適量
 カリカリ梅入り むき枝豆 ……適量
 ふりかけ ……適量 大葉 ……2枚
 焼きのり ……適量

【作り方】

- ① ご飯を二つに分け、片方にカリカリ梅入りふりかけ、もう片方にわかめ入りふりかけとむき枝豆を入れて混ぜておく。
- ② おいなりさんの皮を開いて2枚つなげる。(2セット用意)
- ③ ②の上に、カリカリ梅ごはんを広げ、その上に大葉をのせ、端からくるくる巻き、ラップを巻く。
- ④ 同様に②の上に、わかめごはんを広げ、その上に焼きのりをのせて巻く。

パプリカの酢の物

【材料・分量(1人分)】

赤・黄パプリカ…適量 調味酢(市販)…適量

【作り方】

パプリカを細く切り、調味酢に漬ける。

朝食へのアレンジ

ごはんを多めに用意しておにぎりにするとよい。

特別賞

雪印メグミルク株式会社
北海道支社賞

中学2年 佐藤 絢さん

多文化共生SG60弁当



シンガポールチキンライス

【材料・分量(作りやすい分量)】

米……………1合	*グレイビーソース
鶏むね肉 ……200g	鶏肉のゆで汁…80ml
*調味液	片栗粉 ……2.5g
水……………100ml	しょうゆ…2ml
塩・砂糖…各1.2g	砂糖 ……1g
片栗粉 ……2.5g	*チリソース
長ねぎ(青) ……15cm	赤唐辛子 ……1/2本
しょうが ……1かけ	ゆでたあとのねぎと
鶏肉のゆで汁・水	しょうが ……全量
……………各100ml	スイートチリソース
	……………5ml

【作り方】

- ① ビニール袋に調味液と平らにした鶏肉を入れ空気を抜き、そのまま冷蔵庫に一晩置く。
- ② 鍋に水、長ねぎ、切り目を入れたしょうがを入れ沸騰したら、調味液から出した①を入れる。ひと煮立ちしたら、沸騰しない火加減で15分煮る。
- ③ ゆで上がった②を、氷水のポウルにつけ、氷が溶けるまで置く。
- ④ 炊飯器にといだ米と鶏肉のゆで汁と水を入れ、早炊きにする。
- ⑤ チリソースは材料をミキサーにかける。
- ⑥ グレイビーソースは材料を小鍋でとろみがつくまで加熱する。
- ⑦ ③を氷水から出し、軽く水気を拭き、斜めにスライスする。
- ⑧ 炊きあがったごはんをお弁当箱に入れ、冷めたら鶏肉を盛付け、⑤と⑥をかける。

メニュー

- シンガポールチキンライス
- エビのポピア
- チーズ入りムルタバ
- チリカニカマ

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	875kcal
たんぱく質	61.6g
脂肪エネルギー比率	24.2%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	127g

チーズ入りムルタバ

【材料・分量(1人分)】

鶏むねひき肉…100g	*調味料
玉ねぎ ……50g	赤唐辛子 ……1/2本
*生地	おろしにんにく…適量
薄力粉、強力粉	おろししょうが…適量
……………各25g	パプリカパウダー、
水……………25ml	ターメリックパウダー
油……………5ml	……………各1.2g
塩、砂糖…各少量	塩……………少量
	チェダーチーズ…30g
	溶き卵 ……1/2個分

【作り方】

- ① ポウルに生地の材料を入れ、箸でかき混ぜてまとめる。
- ② 玉ねぎは薄切り、赤唐辛子はみじん切りにする。
- ③ 油をひいたフライパンに玉ねぎと調味料を入れ、中火で玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④ ③に鶏むね肉を加え、そぼろ状になるまで炒める。
- ⑤ ①を打粉をした台の上で細長く延ばす。
- ⑥ ⑤の上に溶き卵を塗り、その上にチェダーチーズを散らし、④の具を広げてのせる。
- ⑦ 生地の左右が重なるように、内側に折りたたむ。
- ⑧ 油をひいたフライパンで、焦げ目がつくまで両面2分ずつ焼く。

チリカニカマ

【材料・分量(作りやすい分量)】

カニカマ ……100g	オイスターソース
玉ねぎ ……25g	……………2.5g
油……………適量	鶏がらスープの素
エビ……………1尾	……………2.5g
水溶性片栗粉…少量	みそ……………2.5g
*ソース	エビチリの素…15g
トマト……………40g	水……………250ml

【作り方】

- ① 玉ねぎ、エビをみじん切りにする。トマトはミキサー等でピューレにする。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、エビを加え炒める。
- ③ ソースの材料を加え混ぜ、沸騰してから3分ほど煮る。
- ④ カニカマを入れ、崩れないように2分ほど混ぜる。

エビのポピア

【材料・分量(1人分)】

*クレープ生地	にんにく ……10g
薄力粉、強力粉	玉ねぎ ……10g
……………各10g	にんにく…2.5g
油、塩……………少量	みそ……………1.2g
卵……………1/2個	しょうゆ…1ml
水……………50ml	砂糖……………1g
エビ……………5尾	油……………適量
エビのゆで汁…30ml	サラダ菜 ……2枚
	水菜……………10g

【作り方】

- ① エビの皮をむいて、背わたをとる。2尾はみじん切り、3尾は沸かしたお湯でゆでる。
- ② クレープ生地を作る(よく混ぜ、ザルでこしてダマをなくす)。
- ③ にんにくはみじん切り、にんにくと玉ねぎを千切りにする。サラダ菜と水菜は洗い、水気をとる。
- ④ フライパンに油をひき、にんにくとみじん切りにしたエビを入れて炒める。
- ⑤ にんにくの香りがしたら、にんにくと玉ねぎを入れ炒め、みそ、しょうゆ、砂糖を加える。
- ⑥ ⑤にエビのゆで汁を加えて煮詰め、粗熱をとる。
- ⑦ クレープ生地を両面焼き、焼けた生地に砂糖じょうゆ(分量外)を塗り、その上にサラダ菜、⑥、エビ、水菜をのせる。
- ⑧ 手前から奥に巻き、両端を織り込んで巻き、等分する。

工夫点(アピールポイント)

夏休みにシンガポールで食べた味に挑戦した。スイートチリソースが手に入らなかったで砂糖じょうゆで、カニは高いのでカニカマでアレンジした。
また、ミキサーやチューブ調味料、エビチリの素を使い簡単にできるようにし、生トマトを使い野菜の量を増やすことができた。

朝食へのアレンジ

- チリカニカマに溶き卵を入れて、ご飯にかけて食べる。
- ムルタバの具材をそぼろご飯にして食べる。



みんなですすめましょう!
さっぽろ食スタイル

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」としています。
札幌市では、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として提案しています。



食育に関する情報は札幌市公式ホームページ「食育情報」をご覧ください [札幌市食育情報](#)

