

令和3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、健康によ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713作品のうち、入賞した11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

夏バテ防止弁当

中学2年 渡邊 紬さん

※作り方は次のページに掲載。

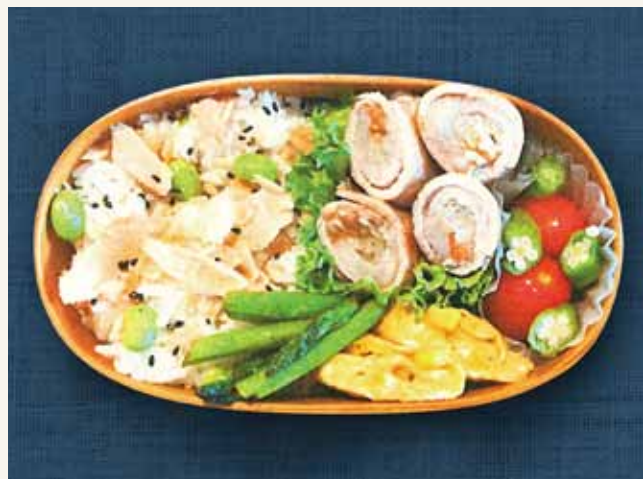
To Be Continued

最優秀賞

札幌市長賞

中学2年 渡邊 紬さん

夏バテ防止弁当



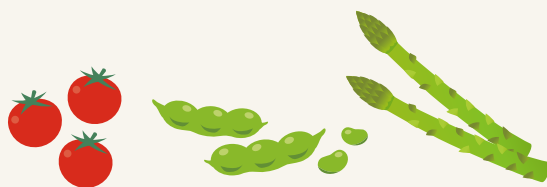
野菜をたくさん入れ、
彩りよく作りました。

メニュー

- 鮭&枝豆ごはん
- 豚の梅えのき巻き
- コーン入り卵のバター炒め
- アスパラのバター炒め
- オクラとミニトマトのマリネ

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	797kcal
たんぱく質	35.8g
脂肪エネルギー比率	29%
食塩相当量	2.7g
野菜等の量	140g



オクラとミニトマトのマリネ

【材料(1人分)】

- オクラ 1本
- ミニトマト 2個
- ★オリーブオイル 大さじ1/2
- ★レモン汁、砂糖 各小さじ1
- ★塩 少々

【作り方】

- ①オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、塩を水で流し、斜め半分に切って電子レンジで1分加熱する。
- ②マリネ液(★)をボウルに入れて混ぜ合わせ、ミニトマトとオクラを入れて15分おく。

鮭&枝豆ごはん

【材料(1人分)】

- ごはん 1膳
- 枝豆(ゆで) ... 8~10粒
- 鮭 1/2切れ

【作り方】

材料を混ぜる。



コーン入り卵のバター炒め

【材料(1人分)】

- 卵 1個
- 砂糖 小さじ1
- とうもろこし ... 大さじ1
- 塩、バター ... 各少々

【作り方】

バター以外の材料を混ぜて、フライパンにバターを溶かし、巻きながら焼く。

豚の梅えのき巻き

【材料(1人分)】

- 豚ロース肉 2枚
- えのきたけ ... 1/8袋
- 梅干し 1個

【作り方】

豚ロース肉を広げて梅干しをつぶしたものをぬり、えのきたけをおいてクルクル巻き、フライパンで焼く。

アスパラのバター炒め

【材料(1人分)】

- アスパラ 1本
- バター、塩・こしょう 各少々

【作り方】

フライパンにバターを溶かし、アスパラを炒めて、塩・こしょうで味付けをする。



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。

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。

中学生・高校生の推定エネルギー必要量 (日本人の食事摂取基準(2020年版)参考)

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	
			男子	女子	男子	女子
年齢	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	2,800kcal	2,300kcal	3,150kcal	2,550kcal
		1食当たり	930kcal	770kcal	1,050kcal	850kcal

※上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。



優秀賞

札幌市教育長賞

中学1年 吉田 紗羽さん

旬のえだまめごはん弁当

- ナゲットはポリ袋で混ぜること、簡単な上に洗い物も減らすことができます。
- 栄養バランスとうす味となるよう工夫し、お弁当箱を開けた時、見た目も楽しめるよう彩りも考えました。

枝豆ごはん

【材料(1人分)】

ごはん……………180g 黒ごま……………少々
枝豆(ゆで)………50g

【作り方】

ごはんに枝豆を混ぜ合わせ、黒ごまをちらす。

豆腐&ツナ&ひじきのヘルシーナゲット

【材料(1人分)】

豆腐……………(小)1丁 小麦粉……………大さじ1
ツナ缶(ノンオイル)…1缶 マヨネーズ、めんつゆ
乾燥ひじき………1.5g ……………各大さじ1/2
卵……………1/2個 油……………適量

【作り方】

- ① 水で戻したひじきとツナ缶は水気を切っておく。
- ② クッキングペーパーを敷いた耐熱皿の上に豆腐を手でちぎり、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱を取り、クッキングペーパーで水気を絞る。
- ③ ポリ袋に油以外のすべての材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに少し多めの油を入れて熱し、カレースプーン1杯分くらいを落とし、両面きつね色になるまで焼く。

メニュー

- 枝豆ごはん
- 豆腐&ツナ&ひじきのヘルシーナゲット
- キタアカリとしめじのカレーソテー
- しらす入り卵焼き
- パプリカ・ピーマンのハム巻き
- ちくわののりチーズ巻き
- スナップエンドウ、ミニトマト、リーフレタス

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	768kcal
たんぱく質	35.0g
脂肪エネルギー比率	32%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	175g

キタアカリとしめじのカレーソテー

【材料(1人分)】

じゃがいも ★カレー粉…小さじ1/2
(キタアカリ)……1個 ★水……………小さじ1
しめじ、にんじん…各30g ★コンソメ、砂糖…各少々
バター……………適量 塩・こしょう…各少々

【作り方】

- ① じゃがいも(キタアカリ)とにんじんは千切り、しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。フライパンにバターを溶かし、じゃがいもとにんじんを炒めて、焼き色がついてきたら、しめじを入れて炒める。
- ② しめじがしんなりしてきたら、★を加え、ふたをして、中火で1分蒸し焼きにし、塩・こしょうで味を調える。

しらす入り卵焼き

【材料(1人分)】

卵……………1個 ★白だし、めんつゆ、
しらす……………大さじ1 砂糖……………各少々
油……………適量

【作り方】

卵にしらすと★を混ぜ、油をひいたフライパンで巻きながら焼く。



パプリカ・ピーマンのハム巻き

【材料(1人分)】

パプリカ(赤・黄)、 ハム……………1枚
ピーマン…短冊切各2本 オリーブオイル…適量

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、パプリカ、ピーマンを軽く炒める。
- ② ハムは半分に切り、さっとあぶる程度に火を通す。
- ③ ①を②で巻く。

ちくわののりチーズ巻き

【材料(1人分)】

ちくわ……………1/2本(縦半分)
のり、とけるチーズ
……………半分に切ったちくわの側面の大きさ分

【作り方】

ちくわ、のり、チーズを重ねて、くるくると巻き、つまようじでとめて、電子レンジ(600W)で20秒加熱する。

スナップエンドウ

【材料(1人分)】

スナップエンドウ……………2本

【作り方】

スナップエンドウは、がくとすじを取って少量の水を吹きかけ、ラップをかけて、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、そのまま1分半放置する。

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、脂質の摂りすぎや、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、成長期の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!



ごはん、
パン、麺など



参考:足立己幸・針谷順子著「3:1:2ダイエット法」

特別賞

株式会社
松原米穀賞

中学2年 佐久間 脩音さん

夏と秋のコラボ弁当



メニュー

- 栗ごはん ● アスパラの豚肉巻き
- さつまいもの甘露煮
- すり身あげ ● 枝豆入り卵焼き
- ミニトマト、ブロッコリー、とうもろこし

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	893kcal
たんぱく質	28.6g
脂肪エネルギー比率	31%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	196g

- アスパラ巻きは市販の焼肉のたれで味付け!
- 栗ごはんの栗は、甘露煮なので皮むきか不要!
- とうもろこしは、レンジを使用することによって、時間短縮!

栗ごはん

【材料(1人分)】

白米、もち米…各65g ★白だし…大さじ1
★栗の甘露煮…適量 ★塩…ひとつまみ

【作り方】

白米1:もち米1の割合にし、★を入れ、通常の水加減で炊く。

アスパラの豚肉巻き

【材料(1人分)】

アスパラ…2本 塩・こしょう…各少々
豚肉…50g 焼肉のたれ…適量

【作り方】

アスパラを豚肉の幅と同じ長さに切り、豚肉で巻く。塩・こしょうをし、焼いて、仕上げに焼き肉のたれを絡める。

すり身あげ

【材料(1人分)】

魚のすり身…20g 長ねぎ、のり…各少々
油…適量

【作り方】

市販のすり身に長ねぎのみじん切りを入れて練る。のりで巻いて油で揚げる。

枝豆入り卵焼き

【材料(1人分)】

卵…1個 枝豆…5粒
砂糖…小さじ1/2 油…適量

【作り方】

- ①卵と砂糖を混ぜる。
- ②油をひいたフライパンに、①を入れ、枝豆をおき、巻きながら焼く。

さつまいもの甘露煮

【材料(1人分)】

さつまいも…40g ★砂糖…小さじ1
★水…適量 ★しょうゆ…小さじ1/2

【作り方】

さつまいもは、★で柔らかくなるまで煮る。

特別賞

株式会社明治賞

中学1年 押切 優奈さん

北海道で育った新鮮素材使用! 栄養満点&バランス100点弁当



- 40%北海道産食材(調味料抜き)
- 肉や揚げ物をどうにかしてヘルシーにしたい!と思ったので、肉と野菜を組み合わせたり、魚を揚げ物にして栄養面も考えました。

メニュー

- さつまいもライス
- 肉巻き野菜
- 茹であげブロッコリー
- 花形ウインナー
- 卵焼き
- 北海道産! 鮭フライ
- トマトとチーズのピック刺し

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	915kcal
たんぱく質	37.2g
脂肪エネルギー比率	32%
食塩相当量	2.6g
野菜等の量	185g

さつまいもライス

【材料(1人分)】

米…0.5合 さつまいも…1/3本

【作り方】

さつまいもをいちょう切りにし、アク抜きした後、米と一緒に炊く。

肉巻き野菜

【材料(1人分)】

豚ロース肉…2枚 塩・こしょう、片栗粉、
にんじん…1/4本 ごま油、てりやきのたれ
さやいんげん…4本 ……各適量

【作り方】

- ①スティック状のにんじん→さやいんげん→(茹であげブロッコリーの)ブロッコリーの順で茹でる。
- ②①のにんじんとさやいんげんをそれぞれ豚肉で巻き、爪楊枝で固定し、片栗粉を薄くつける。
- ③ごま油をひいたフライパンで焼き、てりやきのたれと絡める。

花形ウインナー

【材料(1人分)】

ウインナー…1.5本

【作り方】ウインナーを花形に切り、焼く。

茹であげブロッコリー

【材料(1人分)】

ブロッコリー…小房2個 マヨネーズ…適量

【作り方】

茹でたブロッコリーにマヨネーズを添える。

卵焼き

【材料(1人分)】

卵…1/2個 ★めんつゆ…少々
★砂糖…小さじ1 油…適量

【作り方】

- ①卵と★を混ぜ、フライパンに油をひき、巻きながら焼く。
- ②①をまきすて巻く(30秒くらいで上下をひっくり返す!)

北海道産! 鮭フライ

【材料(1人分)】

鮭…1切 小麦粉、卵、パン粉、
酒、塩・こしょう…各少々 油…各適量

【作り方】

- ①鮭の骨を抜き、酒をふりかけて10分置く。
- ②①の水分をキッチンペーパーで取り、塩・こしょう→小麦粉→卵→パン粉の順につけ、少し多めの油で揚げ焼きにする。

トマトとチーズのピック刺し

【材料(1人分)】

ミニトマト、チーズ…各2個

【作り方】

トマトとチーズをピックに刺す(調味料はお好みで)。

特別賞

札幌市食生活改善
推進員協議会
会長賞

中学3年 中村 天音さん

うめ～(梅) 北海道のにぎやか弁当



筑前煮

【材料(1人分)】

鶏もも肉……40g 干しいたけの戻し汁、
絹さや……4g 油……適量
れんこん、たけのこ水煮 ★酒……大さじ1/2
水で戻した干しいたけ、★砂糖、みりん、しょうゆ
こんにやく、にんじん、……各小さじ1
ごぼう……各20g

【作り方】

- ①こんにやくは下茹でし、味が染みやすいように格子状に隠し包丁を入れ、スプーンを使って一口大に切る。
- ②干しいたけは水につけて戻す(戻し汁はとっておく)。
- ③にんじんは型でくり抜き、その他(①のこんにやく以外)の材料を一口大に切る。れんこん、ごぼうは水につけておく。
- ④鍋に油を熱し、絹さやと★以外の材料を入れて、中火で肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤干しいたけの戻し汁と★を入れて、汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- ⑥ゆでた絹さやを飾る。

メニュー

- 梅干しごはん ●筑前煮
- ひじき煮 ●卵焼き

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	729kcal
たんぱく質	25.8g
脂肪エネルギー比率	20%
食塩相当量	2.5g
野菜等の量	205g

ひじき煮

【材料(1人分)】

乾燥ひじき……7g ★だし汁……50ml
にんじん……1/6本 ★しょうゆ、みりん
油揚げ……1/6枚 ……各小さじ1/2
油……適量 ★砂糖……小さじ1

【作り方】

- ①にんじん、油揚げを細切りにする。
- ②鍋に油をひいて、①と水で戻したひじきを炒める。
- ③★を入れて煮詰める。

- 彩り良く仕上げるために、赤、黒、黄、緑、たくさんきれいな色を使いました。
- にんじんは花の型でくり抜いたので、とてもかわいくなりました。
- 絹さやは茶色いおかずをひかしています!

卵焼き

【材料(1人分)】

卵……1個 だし汁……大さじ1
砂糖……小さじ1/2 ★ごま油……適量

【作り方】

- ★以外の材料を混ぜて、ごま油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

特別賞

札幌市中央卸売市場
青果部運営協議会
会長賞

中学3年 本田 理夏さん

ゆず薫る 道産子弁当



メニュー

- ゆずチキン
- ゆず薫るとうもろこしごはん
- じゃがバター ●にんじんのきんぴら
- ゆで卵 ●ブロッコリー
- ミニトマト ●キウイフルーツ

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	795kcal
たんぱく質	38.5g
脂肪エネルギー比率	29%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	235g

- 鶏肉、とうもろこし、お米、じゃがいも、バター、ブロッコリー、ミニトマト、卵、にんじんは全て北海道産食材を使いました。
- 夏が旬のとうもろこしや爽やかなゆずを使っているので、あっさりしていて食べやすく、夏にぴったりのお弁当です。
- ミニトマトやとうもろこし、ブロッコリーなどを入れて色鮮やかに仕上げました。

じゃがバター

【材料(1人分)】

じゃがいも……100g ★バター……10g
★塩・こしょう…各少々

【作り方】

- ①じゃがいもを一口サイズに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、切ったじゃがいもを入れ、柔らかくなるまで茹でて湯を切り、鍋をゆらして粉ふきいもにする。
- ③②に★を加え、形を崩さないように混ぜる。

にんじんのきんぴら

【材料(1人分)】

にんじん……1/4本 ごま油……適量
★酒、みりん、しょうゆ 白ごま……少々
……各適量

【作り方】

- ①千切りしたにんじんをごま油でサッと炒め、★を加え、さらに炒める。
- ②にんじんがしんなりしたら、白ごまを加える。

ゆずチキン

【材料(1人分)】

鶏もも肉……1/2枚 ★ゆず果汁、しょうゆ、
油……小さじ1 酒……各小さじ1

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口サイズに切る。フライパンに油をひき、鶏もも肉を入れて中火で焼く。
- ②ある程度火が通ったら混ぜた★を加え、ふたをしめて中火で蒸し焼きにする。

ゆず薫るとうもろこしごはん

【材料(1人分)】

とうもろこし……1/2本 ★ゆず果汁、しょうゆ
ごはん……茶碗1杯 ……各小さじ1/2
塩・こしょう…各少々

【作り方】

- ①ゆでたとうもろこしの実を包丁でそぎ、ボウルに入れ★を加え、よく混ぜる。
- ②①にごはんを入れ、混ぜて、塩・こしょうで味を調える。

特別賞

札幌市PTA協議会
会長賞

中学2年 荒 海人さん

バスケットボール弁当



チキンライス

【材料(1人分)】

ごはん(もち麦入り) 玉ねぎ……………40g
……………200g オリーブオイル…小さじ1
鶏もも肉……………40g ★塩・こしょう…各少々

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。鶏もも肉は小さめに切る。
- ②オリーブオイルをひいたフライパンで①を炒め、火が通ったら、ごはんを加え、★で味つけをする。

豚こまボール

【材料(1人分)】

豚こま肉……………60g ごま油……………適量
片栗粉……………10g 焼肉のたれ…大さじ1/2

【作り方】

- ①豚こま肉を一口大に丸め、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油をひき、①を転がしながら焼く。
- ③②に焼肉のたれを加え、絡める。

メニュー

- チキンライス
- 卵焼き
- 豚こまボール
- トマトとアボカドのサラダ
- しりしりにんじん

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	807kcal
たんぱく質	40.5g
脂肪エネルギー比率	28%
食塩相当量	3.1g
野菜等の量	132g

卵焼き

【材料(1人分)】

卵……………1個 ★白だし…小さじ1/2
★サクラエビ…適量 油……………適量

【作り方】

卵に★を混ぜ、油をひいたフライパンに入れ、巻きながら焼く。

トマトとアボカドのサラダ

【材料(1人分)】

ミニトマト……………3個 ★ハーブソルト、レモン汁
アボカド……………1/2個 ……………各少々

【作り方】

アボカドをスライスし、ミニトマトは1/4の大きさに切り、★であえる。

- サラダは切っただけの簡単調理です
- レモン汁でアボカドの変色防止。
- 豚こまボールの味付けは、焼肉のたれを使用しました。
- しりしりにんじんはツナ缶の油を使用しました。

しりしりにんじん

【材料(1人分)】

にんじん……………35g ★みりん、しょうゆ、酢
ツナ缶……………20g ……………各小さじ1/2

【作り方】

- ①フライパンにツナ缶の油を入れ、ピーラーでむいたにんじんを炒める。
- ②しんなりしたらツナを入れ、★で味をつけ、ごまを加えて混ぜる。

特別賞

日本ハム
マーケティング
株式会社賞

中学1年 佐藤 芽咲さん

家でそだてた 収穫弁当

色鮮やかになるように、
いろいろな食材を入れました。



メニュー

- しそおにぎり ●からあげ
- なすのしょうがじょうゆ
- さやいんげん炒め
- ミニじゃが ●ウインナー
- きゅうり ●ミニトマト

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	616kcal
たんぱく質	21.4g
脂肪エネルギー比率	31%
食塩相当量	2.8g
野菜等の量	204g

しそおにぎり

【材料(1人分)】

ごはん……………180g ★ごま……………少々
しそ……………2枚 ★ごま油…小さじ1
★しょうゆ、にんにくチューブ…各小さじ1/2

【作り方】

しそを★で漬け込み、おにぎりにのせる。

なすのしょうがじょうゆ

【材料(1人分)】

なす……………1/3本 ★しょうが、しょうゆ
……………各適量

【作り方】

なすを水につけてからフライパンで火を通し、★で味をつける。

からあげ

【材料(1人分)】

鶏肉……………50g ★しょうが、にんにく
★しょうゆ…小さじ1弱 ……………各小さじ1/2

【作り方】

鶏肉に★の材料で、下味をつけて油で揚げる。

さやいんげん炒め

【材料(1人分)】

さやいんげん…6本 塩・こしょう、油
……………各適量

【作り方】

さやいんげんを半分に分けて塩・こしょうをかけて油で炒める。

ミニじゃが

【材料(1人分)】

じゃがいも……………4切 ケチャップ……………適量

【作り方】

じゃがいもを茹でてケチャップをかける。

特別賞

ホクレン農業協同組合
連合会会長賞

中学1年 水野谷 穂美さん

ALL HOKKAIDO! レンチン弁当



メニュー

- 枝豆こんぶのせごはん
- 味付卵
- 照り焼きチキン
- かぼちゃのきんぴら
- まいたけのバターしょうゆ
- ミニトマト

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	765kcal
たんぱく質	33.8g
脂肪エネルギー比率	31%
食塩相当量	3.1g
野菜等の量	148g

すべて北海道産の
食材を使用しました(調味
料を除く)。
火は一切使わずに
電子レンジを使用しました。

枝豆こんぶのせごはん

【材料(1人分)】

ごはん……………220g 塩こんぶ……………適量
冷凍枝豆……………10g しそ……………2枚

【作り方】

ごはんの上に枝豆と塩こんぶをちらす。
仕切りにしそを敷く。

味付卵

【材料(1人分)】

ゆで卵……………1/2個 めんつゆ……………小さじ1弱

【作り方】

めんつゆを入れたビニール袋に殻をむいた
ゆで卵を入れておく。

照り焼きチキン

【材料(1人分)】

鶏もも肉……………120g しょうゆ……………小さじ1
片栗粉、砂糖 しょうがチューブ
……………各小さじ1/2 ………………2cmくらい

【作り方】

- ①鶏もも肉は、フォークで穴をあけ、片栗粉をまぶし、砂糖としょうゆ、しょうがをもみこむ。
- ②シリコンスチーマーにいれ、電子レンジで中まで火が通るまで加熱し(目安2分半～)、冷めるまでおいておく。

かぼちゃのきんぴら

【材料(1人分)】

かぼちゃ……………40g ★砂糖、みりん、しょうゆ
ごま、ごま油……………適量 ………………各小さじ1弱

【作り方】

かぼちゃを短冊切りにし、耐熱容器に入れ、★を加えラップをし、電子レンジで1分半加熱し、ごまごま油を加えて混ぜる。

まいたけのバターしょうゆ

【材料(1人分)】

まいたけ……………50g ★しょうゆ……………小さじ1弱
★バター……………4g ブラックペッパー……………少々

【作り方】

耐熱容器に小さくさいた、まいたけと★を入れ、ラップをし、電子レンジで1分半加熱し、ブラックペッパーをかける。

特別賞

北海道漁業協同組合
連合会会長賞

中学1年 工藤 優季菜さん

カラフル10色! 北海道大好き弁当



メニュー

- 鮭と枝豆のまぜごはん
- にんじんしりしり
- ほうれんそうのおかかあえ
- トマトのベーコンまき
- なす、じゃこ、ピーマンのみそ炒め
- そぼろ入り卵焼き

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	714kcal
たんぱく質	38.2g
脂肪エネルギー比率	21%
食塩相当量	2.4g
野菜等の量	140g

●できる限り、北海道産食材を使用しました。
●栄養満点で美味しいです!!
●カラフルになるように10色の食材を入れました。

トマトのベーコンまき

【材料(1人分)】

ミニトマト……………2個 ベーコン……………2枚

【作り方】

- ①トマトにベーコンを巻いて、つまようじで刺す。
- ②フライパンで5分程焼く。

なす、じゃこ、ピーマンのみそ炒め

【材料(1人分)】

なす、ピーマン……………各1/4個 ★みそ、めんつゆ
ちりめんじゃこ……………小さじ1/2 ………………各少々

【作り方】

- ①なすとピーマンを乱切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、①とちりめんじゃこを炒め、★で味をつける。

そぼろ入り卵焼き

【材料(1人分)】

卵……………1個 市販のそぼろ、油
……………各適量

【作り方】

溶き卵に市販のそぼろを混ぜ、油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

鮭と枝豆のまぜごはん

【材料(1人分)】

焼き鮭……………1/2切れ ごはん……………約1合分

【作り方】

むき枝豆……………20粒
ほぐした焼き鮭と材料を混ぜる。

にんじんしりしり

【材料(1人分)】

にんじん……………1/4本 ★和風粉末だし、
★ツナ缶……………1/4缶 しょうゆ……………各少々

【作り方】

溶き卵……………適量
にんじんを千切りにし炒め、★を加え、さらに炒め、最後に溶き卵を加えて炒める。

ほうれんそうのおかかあえ

【材料(1人分)】

ほうれんそう……………1/6束 ★削りがつお、しょうゆ
油揚げ……………1/4枚 ………………各少々

【作り方】

- ①ほうれんそう、油揚げを食べやすい大きさに切り、熱湯でさっと茹で、ザルにあける。
- ②流水をかけて水を絞り、★をかける。

特別賞

ポッカサッポロ
北海道株式会社賞

中学1年 藤本 美生さん

からだごほうび Happy弁当

メニュー

- 三色ふりかけごはん
- 野菜の肉巻き
- えびプロサラダ
- 卵焼き
- ほうれんそうのナムル

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	818kcal
たんぱく質	38.6g
脂肪エネルギー比率	30%
食塩相当量	3.1g
野菜等の量	187g

- 彩りを考えごはんを3色にしました。
- 夏バテ防止のためにビタミンB1が多く含まれているえのきたけなどを使用しました。ミネラルを含むえいひなどを使用しました。



三色ふりかけごはん

【材料(1人分)】

ごはん……240g ふりかけ(たまご・

【作り方】

しゃけ・のり)……適量
ごはん(80g×3)に3種類のふりかけをそれぞれ混ぜ合わせる。

えびプロサラダ

【材料(1人分)】

えび、ブロッコリー……各30g ★塩・こしょう、レモン汁、★マヨネーズ……大さじ2 オリーブオイル……各少々

【作り方】

- ①むきえびとブロッコリーを5分程茹でる。
- ②★を混ぜ、①とあえる(お好みでミニトマトを添える)。

野菜の肉巻き

【材料(1人分)】

豚ロース肉……6枚 塩・こしょう、小麦粉
えのきたけ、ピーマン、……各少々
にんじん……各30g 焼肉のたれ……大さじ1
油……適量

【作り方】

- ①野菜を巻きやすく、食べやすい大きさに切る(必要な場合、電子レンジであたためてやわらかくする)。肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ②①の野菜を肉で巻く。
- ③フライパンに油をひき、表面に焼き目がつくまで焼き、さらに肉に火が通るまで蒸し焼きにし、焼肉のたれと絡める。

卵焼き

【材料(1人分)】

卵……1個 ★しょうゆ、砂糖……各少々
油……適量

【作り方】

卵と★を混ぜ、油をひいたフライパンに入れて巻きながら焼く。

ほうれんそうのナムル

【材料(1人分)】

ほうれんそう……50g ★鶏がらスープの素、★にんにくチューブ……1cm弱 ごま、ごま油……各少々

【作り方】

- ①ほうれんそうを電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ②①を水で冷やしてから水を絞り、★とあえて、ごまをふる。

バランスのよいお弁当のポイント その3

自分にあったサイズのお弁当箱を用意しましょう。

弁当箱の容量 ÷ エネルギー量です。
(ml) (キロカロリー)

※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。



その他の年代の推定エネルギー必要量・1食あたり (日本人の食事摂取基準(2020年版)参考)

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
	18~29歳	770kcal	570kcal	880kcal	670kcal	1,020kcal	770kcal
	30~49歳	770kcal	580kcal	900kcal	680kcal	1,020kcal	780kcal
	50~64歳	730kcal	550kcal	870kcal	650kcal	980kcal	750kcal
	65~74歳	680kcal	520kcal	800kcal	620kcal	920kcal	700kcal
	75歳以上	600kcal	470kcal	700kcal	550kcal	-	-

※上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。
※12~17歳の推定エネルギー必要量は、2ページ目にあります。



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

