

# 令和5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1,257作品のうち、入賞した15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

スタミナ回復！誰もが喜ぶ  
ひよこの彩り弁当！

中学1年 志賀 聡実さん

※作り方は次のページに掲載。

最優秀賞

札幌市長賞

中学1年 志賀 聡実さん

# スタミナ回復!誰もが喜ぶひよこの彩り弁当!



### メニュー

- ひよこオムライス
- ラタトゥイユ
- 彩り野菜の肉巻き
- デリ風サラダ
- にんじんのはさみチーズ
- ハムチーズブロッコリー
- 枝豆
- ミニトマト

### 1人分の栄養価(全体)

エネルギー	724kcal
たんぱく質	29.6g
脂肪エネルギー比率	29.6%
食塩相当量	2.4g
野菜等の量	242g

## ハムチーズブロッコリー

### 【材料(1人分)】

ブロッコリー ..... 20g ハム・スライスチーズ.....少量

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する。
- ②型抜きで形をつくった、スライスチーズやハムをのせる。

## ひよこオムライス

### 【材料(1人分)】

ごはん ..... 適量 卵 ..... 1個  
 にんじん ..... 5g 塩・こしょう ..... 適量  
 たまねぎ ..... 20g ケチャップ ..... 大さじ1  
 ピーマン ..... 5g 油 ..... 適量  
 ひき肉 ..... 20g のり・にんじん・チーズ  
 (トッピング用)

### 【作り方】

- ①油をひいたフライパンで、ひき肉とみじん切りにした野菜を炒める。
- ②塩・こしょうとケチャップで味つけし、ごはんを加え炒める。
- ③卵を溶き、うす焼き卵を作る(両面をよく焼く)。
- ④②をうす焼き卵で包み、のり・にんじん・チーズで顔をつくる。

## 彩り野菜の肉巻き

### 【材料(1人分)】

にんじん ..... 10g 豚ロース肉うす切り.....2枚  
 えのきたけ ..... 10g 油 ..... 少量  
 しそ ..... 2枚 塩・こしょう ..... 少量  
 焼き肉のたれ ..... 適量

### 【作り方】

- ①豚ロース肉に、しそ・にんじん・えのきたけをのせて巻く。
- ②油をひいたフライパンで焼き、塩・こしょうと焼き肉のたれで味つける。

## にんじんのはさみチーズ

### 【材料(1人分)】

にんじん ..... 20g スライスチーズ.....1/4枚

### 【作り方】

- ①にんじんを0.5mmの輪切り(2枚)にし、電子レンジで90秒加熱する。
- ②①をハート型に型抜き、丸く切ったスライスチーズをはさめる。

## ラタトゥイユ

### 【材料(1人分)】

しめじ ..... 10g オリーブオイル ..... 少量  
 ミニトマト ..... 1個 にんにく ..... 少量  
 赤・黄ピーマン ..... 各10g 塩・こしょう ..... 少量  
 たまねぎ ..... 10g 酢 ..... 小さじ1  
 なす・ズッキーニ・セロリ ..... 各10g

### 【作り方】

- ①しめじと野菜は一口大に切る。
- ②オリーブオイルをひいたフライパンでにんにくを熱し、①を加えて炒める。
- ③塩・こしょうで味つけし、ふたをして10分程、蒸し焼きにする。
- ④野菜に火が通ったら、酢を加え、冷蔵庫で冷やす。

## デリ風サラダ

### 【材料(1人分)】

ミニトマト ..... 1個 チーズ ..... 少量  
 にんじん(ゆで) ..... 10g オリーブオイル ..... 少量  
 枝豆(ゆで) ..... 5粒 酢 ..... 小さじ1/2  
 ハム ..... 1/2枚 黒こしょう ..... 少量

### 【作り方】

- ①野菜は小さめの一口大に切り、ハムやチーズは細かくちぎる。
- ②①をオリーブオイルと酢で和えて、黒こしょうをかける。

### 朝食へのアレンジ

肉巻きは、作る工程が簡単だったので、朝は許しようにゆで味変したり、作り置きして朝に食べてもいいと思います。

### 工夫点(アピールポイント)

- 主食→主菜→副菜の順にメニューを決め、彩りやおいしさを意識しながら決めました。
- 鳥インフルエンザで一時期卵が食べられなくなったこともあり、「これからおいしい道産食材が食べられますように」と願いも込めて、ひよこをテーマにしました。

優秀賞

札幌市教育長賞

高校2年 松原 倅生さん

# 世界へ伝える道産子弁当



### メニュー

- ごはん「ななつぼし」
- 鮭のチャンチャン焼き
- チーズ入りいもち
- ワカメ入りだし巻き卵
- ゆでブロッコリー
- 昆布の佃煮
- しらす干しとミニトマト

### 1人分の栄養価(全体)

エネルギー	816kcal
たんぱく質	34.6g
脂肪エネルギー比率	26.0%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	240g

## 鮭のチャンチャン焼き

### 【材料(1人分)】

鮭 ..... 1切れ しめじ ..... 20g  
 玉ねぎ ..... 30g 塩・こしょう ..... 適量  
 キャベツ ..... 40g ★みそ ..... 大さじ1/2  
 にんじん ..... 15g ★みりん ..... 大さじ1/2  
 ピーマン ..... 15g ★酒 ..... 小さじ1  
 ★砂糖 ..... 小さじ1/2

### 【作り方】

- ①鮭に塩・こしょうをふる。玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマンは薄く食べやすい大きさに切り、しめじは手でほぐす。
- ②電子レンジ対応のふた付き容器に野菜を重ねて入れ、最後に鮭をのせる。
- ③★を混ぜ合わせ、上にかけて、蓋をして電子レンジ(600W)で3分加熱する。

## チーズ入りいもち

### 【材料(1人分)】

じゃがいも ..... 中1個 ★片栗粉 ..... 大さじ1/2  
 ★小麦粉 ..... 大さじ1 ★チーズ ..... 大さじ1  
 バター ..... 少量

### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、濡らしたペーパーに包んで電子レンジで3~5分加熱する。
- ②熱いうちにじゃがいもをつぶし、★を加えてよく混ぜる。かたちを整えて、バターを熱したフライパンで焼き色がつくまで焼く。

## ワカメ入りだし巻き卵

### 【材料(1人分)】

卵 ..... 1個 ★砂糖 ..... 少量  
 ★だし汁 ..... 大さじ1 カットわかめ(乾).....0.1g  
 油 ..... 少量

### 【作り方】

- ①卵を溶き、★、戻したわかめを加えて卵液を作る。
- ②油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

## ゆでブロッコリー

### 【材料(1人分)】

ブロッコリー ..... 30g 白だし ..... 少量  
 マヨネーズ ..... 小さじ1

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②熱いうちに白だしをかけ、盛りつけ時にマヨネーズを添える。

## 昆布の佃煮

### 【材料(1人分)】

だしをとった後の昆布 ..... 適量  
 ..... 小1枚  
 しょうゆ・砂糖・みりん ..... 各少量

### 【作り方】

- ①昆布はできるだけ細かく切り、調味料と合わせる。
- ②電子レンジ(600W)で1分加熱し、白ごまをかける。

### 朝食へのアレンジ

鮭、昆布の佃煮、しらす干しなどの残りで、お茶漬けにアレンジすることが可能です。

### 工夫点(アピールポイント)

- 電子レンジを活用して、簡単短時間で栄養がとれるように心がけました。
- 味にメリハリをつけて、食べ飽きないように工夫しました。

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2年 萩原 周平さん

## 食べつくせ 沖縄諸島弁当



メニュー

- スパムおにぎり
- カットパイナップル
- からあげ
- おくらと塩昆布のごま和え
- ミニトマト ●ゴーヤの卵づめ
- レタス ●パプリカ
- かぼちゃと豆のサラダ

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	717kcal
たんぱく質	23.0g
脂肪エネルギー比率	30.0%
食塩相当量	1.9g
野菜等の量	138g

### スパムおにぎり

【材料(1人分)】

ごはん	適量	卵	1/2個
スパム	30g	油	少量
		のり	適量

【作り方】

- ①スパムと卵を焼く。
- ②ごはんを①の卵とスパムをのせ、のりで巻く。

### からあげ

【材料(1人分)】

鶏もも肉	40g	酒・しょうゆ	各小さじ1
しょうが	適量	片栗粉	適量
		油	適量

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして揚げる。

### ゴーヤの卵づめ

【材料(1人分)】

ゴーヤ	20g	油	適量
卵	1/2個	塩	少量

【作り方】

- ①ゴーヤは0.5mm幅の輪切りにする(2切れ)。
- ②油をひいたフライパンで①を焼き、軽く焼き色がついたしたら、穴に溶き卵を流し入れて焼く。
- ③火が通ったら、塩をふる。

### おくらと塩昆布のごま和え

【材料(1人分)】

オクラ	1本	塩昆布	1つまみ
塩(下処理用)	適量	ごま	適量

【作り方】

- ①オクラは塩を振って板ずりし、ゆでて輪切りにする。
- ②塩昆布・ごまと和える。

### パプリカ

【材料(1人分)】

パプリカ(赤・黄)	各1/4個	食べやすい大きさに切って、油	
油	少量	をひいたフライパンで焼く。	

【作り方】

### かぼちゃと豆のサラダ

【材料(1人分)】

かぼちゃ	40g	金時豆(煮豆)	10g
------	-----	---------	-----

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで1~2分加熱する。
- ②やわらかくなったかぼちゃをつぶし、金時豆をのせる。

#### 朝食へのアレンジ

お弁当に使った夏野菜を食べたり、牛乳をのむ。

#### 工夫点(アピールポイント)

- 夏に旬の食べ物などを多くしました。
- 味をうす味にすることを意識しました。

特別賞

雪印メグミルク  
株式会社  
北海道本部賞

中学2年 竹下 結衣さん

## 夏バテ知らずの 野菜ましまし弁当



メニュー

- のりをサンドしたふりかけごはん
- やわらかザンギ
- 夏野菜ピクルス ●甘い卵焼き
- しいたけたっぷりひじき煮
- マチルダとブロッコリーチーズたっぷりグラタン

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	689kcal
たんぱく質	22.8g
脂肪エネルギー比率	30.0%
食塩相当量	2.3g
野菜等の量	132g

### やわらかザンギ

【材料(1人分)】

鶏もも肉	40g	片栗粉	適量
★しょうゆ・酒	小さじ1	油	適量
★しょうが・にんにく	適量	レモン(トッピング用)	

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①と★を入れてよくもみ込む。
- ③片栗粉をまぶし、十分に火が通るまで揚げる。

### 甘い卵焼き

【材料(1人分)】

卵	1/2個	塩	適量
砂糖	小さじ1	油	少量

【作り方】

- ①卵を溶き、塩と砂糖を加え、卵液をつくる。
- ②油を熱したフライパンで、巻きながら焼く。

### しいたけたっぷりひじき煮

【材料(1人分)】

ひじき(乾)	1.5g	油揚げ	5g
にんじん	15g	油	少量
干しいたけ	1個	★水	適量
		★砂糖・顆粒だし	適量
		しょうゆ	適量

【作り方】

- ①ひじきと干しいたけは、たっぷりの水でもどす。干しいたけは薄くスライスする。
- ②にんじんと油揚げは5mm幅の細切りにする。
- ③油を熱した鍋で①と②の具材をサッと炒め、★を加えて落とし蓋をして中火で5分煮る。
- ④しょうゆを加えて煮詰める。

### 夏野菜ピクルス

【材料(1人分)】

ミニトマト	1個	黄ピーマン	1/4個
きゅうり	1/4本	調味酢	適量

【作り方】

- ①ミニトマトは竹串で数カ所穴をあける。きゅうりは半月切りにする。黄ピーマンは5mm幅に切る。
- ②保存袋に①の野菜と調味酢を加え、30分程漬ける。

### マチルダとブロッコリーチーズたっぷりグラタン

【材料(1人分)】

じゃがいも(マチルダ)	30g	★マヨネーズ	小さじ2
ブロッコリー	20g	★塩	少量
ベーコン	少量	ピザ用チーズ	適量
★牛乳	小さじ1	ドライパセリ	適量

- ①じゃがいもは、皮をむいて一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②それぞれ水にくぐらせ、耐熱容器に並べ600Wで約1分30秒加熱する。
- ③カップに②と食べやすいサイズに切ったベーコンを入れる。
- ④★を混ぜて③の上にかける。その上にピザ用チーズをかけて、オーブントースターで約5分焼く。出来上がりにパセリをちらす。

#### 朝食へのアレンジ

夏野菜ピクルスとゆで卵を細かくきざみ、マヨネーズを加え、ざっくり混ぜ、バターロールにはさんでサンドイッチにします。

#### 工夫点(アピールポイント)

夏野菜ピクルスは、すべてうちの畑で採れたものを使用しました!!

## バランスのよいお弁当のポイント

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 (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	
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
18~29歳	1日当たり	2,650kcal	2,000kcal	3,050kcal	2,300kcal	
	1食当たり	880kcal	670kcal	1,020kcal	770kcal	

※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。

### 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。

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
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		770kcal	770kcal	900kcal	880kcal	1,020kcal	980kcal
15~17歳		770kcal	770kcal	900kcal	880kcal	1,020kcal	980kcal
18~24歳		730kcal	730kcal	870kcal	830kcal	980kcal	930kcal
25~34歳		680kcal	680kcal	800kcal	770kcal	920kcal	880kcal
35~44歳		600kcal	600kcal	700kcal	680kcal	800kcal	780kcal
45~54歳		600kcal	600kcal	700kcal	680kcal	800kcal	780kcal
55~64歳		600kcal	600kcal	700kcal	680kcal	800kcal	780kcal
65~74歳		600kcal	600kcal	700kcal	680kcal	800kcal	780kcal
75歳以上		600kcal	600kcal	700kcal	680kcal	800kcal	780kcal

特別賞

ホクレン農業協同組合連合会会長賞

中学1年 加藤 暖翔さん

# 八百屋さんオススメ夏野菜 地産地消満足弁当



メニュー

- 枝豆とじゃこのふりかけごはん
- とりもも肉のハーブソルト焼き
- にんじんの卵とじ
- 夏野菜のグリル

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	851kcal
たんぱく質	35.9g
脂肪エネルギー比率	28.3%
食塩相当量	2.2g
野菜等の量	135g

## 枝豆とじゃこのふりかけごはん

【材料(1人分)】

ごはん …… 適量 ちりめんじゃこ…小さじ1  
枝豆 …… 10g

【作り方】

枝豆とじゃこを炒めて、めんつゆで味つけし、ごはんにかける。

## とりもも肉のハーブソルト焼き

【材料(1人分)】

鶏もも肉 …… 110g オリーブオイル …… 少量  
ハーブソルト …… 適量

【作り方】

①鶏もも肉にハーブソルトをかける。  
②フライパンにオリーブオイルを熱して、火が通るまでよく焼く。

## にんじんの卵とじ

【材料(1人分)】

にんじん …… 40g ごま油 …… 少量  
卵 …… 1個 ★みりん・めんつゆ …… 各小さじ1/2

【作り方】

①にんじんはピーラーで細長くスライスする。  
②ごま油を熱したフライパンで①を炒め、★と溶き卵を加え火が通るまでさらに加熱する。

## 夏野菜のグリル

【材料(1人分)】

ヤングコーン …… 2本 赤・黄・青ピーマン…各1/4個  
ズッキーニ …… 10g 塩・こしょう …… 少量

【作り方】

①ズッキーニは輪切り、ピーマンは一口大に切る。  
②ヤングコーン、①のズッキーニとピーマンをグリルで焼き、塩・こしょうをふる。

朝食へのアレンジ

- グリル野菜にピザ用チーズをかけて温める。
- 枝豆とじゃこのふりかけごはんを、おにぎりにする。

工夫点(アピールポイント)

八百屋さんにおすすめの野菜と食べ方を聞いて、北海道産の夏野菜をたっぷり使って料理しました。

特別賞

ポッカサッポロ北海道株式会社賞

中学2年 佐野菜央梨さん

# 暑さに負けない！ サッパリ弁当



メニュー

- ごはん
- からあげ(レモン風味)
- ちくわの梅しそ巻き
- にんじんのナムル
- 紫キャベツのナムル
- ハム ●ミニトマト ●ブロッコリー
- ゆで卵 ●とうもろこし ●スイカ

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	768kcal
たんぱく質	34.3g
脂肪エネルギー比率	30.9%
食塩相当量	2.5g
野菜等の量	123g

## からあげ(レモン風味)

【材料(1人分)】

鶏もも肉 …… 100g ★卵 …… 1/4個分  
塩こしょう …… 適量 ★にんにくチューブ… 少量  
★レモン汁 …… 適量 片栗粉 …… 適量  
★しょうゆ …… 小さじ1 油 …… 適量

【作り方】

①鶏もも肉は大きめの一口大に切り、塩・こしょうをまぶす。  
②袋に入れ、★を混ぜたタレを加えてもみ、冷蔵庫で1時間漬けておく。  
③片栗粉をまぶし、中に火が通るまで揚げる。

## ちくわの梅しそ巻き

【材料(1人分)】

ちくわ …… 1本 大葉 …… 1枚  
ねり梅 …… 適量

【作り方】

①ちくわを縦半分に切る。  
②焼き色が内側になるように、半分にした大葉→ねり梅をのせて丸め、つまようじでとめる。

## にんじんのナムル・紫キャベツのナムル

【材料(1人分)】

【にんじんのナムル】 [紫キャベツのナムル]  
にんじん …… 20g 紫キャベツ …… 20g  
塩(下処理用) …… 少量 塩(下処理用) …… 少量  
★にんにくチューブ… 少量 ★にんにくチューブ… 少量  
★すりごま …… 小さじ1/4 ★すりごま …… 小さじ1/4  
★ごま油 …… 少量 ★ごま油 …… 少量  
★塩・こしょう …… 少量 ★塩・こしょう …… 少量

【作り方】

①にんじん、紫キャベツは千切りにし、それぞれ塩もみして水気を切る。  
②それぞれ、★を混ぜたものと和える。

## ハム

【材料(1人分)】

ハム …… 1枚

【作り方】

切込みを入れ、くるくると巻く(お花のようなかたちにする)。

朝食へのアレンジ

- 食パンにバターをぬり、紫キャベツとからあげをホットサンドにして食べると美味しいです。

工夫点(アピールポイント)

レモン汁を入れることによって、暑い夏でもサッパリと食べられるようにしました。

特別賞

レバンガ北海道賞

中学1年 大谷 優乃さん

# 夏色三色弁当



メニュー

- 三色丼 ●カラフルサラダ
- 一口サラダ ●フライドポテト
- カニカマチーズ
- ウィンナー ●梅干し

朝食へのアレンジ

- コップパンにウィンナーと炒り卵をはさみ、ホットドックをつくる。

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	724kcal
たんぱく質	28.4g
脂肪エネルギー比率	28.7%
食塩相当量	2.8g
野菜等の量	163g

工夫点(アピールポイント)

- 赤黄緑で統一し、夏らしい見た目にしました。
- 食中毒防止のため梅干し(干し)を添えました。

## 三色丼

【材料(1人分)】

ごはん …… 適量 塩 …… 少量  
鮭フレーク …… 大さじ3 ★砂糖 …… 小さじ1/2  
卵 …… 1個 ★牛乳 …… 小さじ1  
ほうれん草 …… 30g 油 …… 少量

【作り方】

①ほうれん草は塩ゆでし、細かく切る。  
②卵を溶き、★を加え、オリーブオイルをひいたフライパンで炒める。  
③ごはん、鮭フレークと①のほうれん草と②の炒り卵をのせる。

## フライドポテト

【材料(1人分)】

フライドポテト(市販)…20g フライドポテトはオリーブ油・塩 …… 少量

【作り方】

フライドポテトはオリーブオイルで焼き、塩をふる。

## ウィンナー

【材料(1人分)】

ウィンナー …… 2本 油 …… 少量

【作り方】

油を熱したフライパンでウィンナーを焼く。

## 一口サラダ

【材料(1人分)】

にんじん …… 20g カットわかめ …… 0.5g  
だいこん …… 10g お好みのドレッシング(別添え)

【作り方】

にんじん、だいこんはスライスして盛りつけ、戻したわかめを添える。

## カラフルサラダ

【材料(1人分)】

ブロッコリー …… 30g コーン(ゆで)…12g  
ミニトマト …… 5個 お好みのドレッシング(別添え)

【作り方】

ブロッコリーは食べやすい大きさに切って加熱し、ミニトマトとコーンを盛りつける。

## カニカマハムチーズ

【材料(1人分)】

カニカマ …… 1本 ロースハム …… 1枚  
スライスチーズ …… 1枚

【作り方】

①カニカマをハムで包み、さらにスライスチーズで包む。  
②ななめにカットし、ハート型に盛りつける。

特別賞

札幌市PTA協議会  
会長賞

高校2年 高島 綾花さん

## 夏を感じるカラフル弁当



### 梅ゆかりご飯(麦入り)

**【材料(1人分)】**  
ごはん …… 適量  
梅干・ゆかり …… 適量

**【作り方】**  
ごはんに梅干とゆかりを混ぜる。

### 卵焼き(カニカマ)

**【材料(1人分)】**  
卵 …… 1個  
カニカマ …… 2本

白だし …… 適量  
牛乳 …… 小さじ1  
油 …… 適量

**【作り方】**  
①卵を溶き、白だしを入れて卵液をつくる。  
②油をひいたフライパンに卵液を入れ、カニカマをのせて巻きながら焼く。

### メニュー

- 梅ゆかりご飯(麦入り)
- 卵焼き(カニカマ)
- オクラのおかかポン酢
- ミニトマトのマリネ
- にんじんのごま和え
- なすのひき肉はさみ焼き
- しそときゅうり

### 1人分の栄養価(全体)

エネルギー	688kcal
たんぱく質	26.1g
脂肪エネルギー比率	29.0%
食塩相当量	3.0g
野菜等の量	145g

### オクラのおかかポン酢

**【材料(1人分)】**  
オクラ …… 2本  
ポン酢 …… 適量  
塩(下処理用) …… 少量  
かつおぶし …… 適量

**【作り方】**  
①オクラを取ったオクラに塩を振って板ずりする(下処理)。  
②電子レンジ(600W)で30秒加熱する。  
③半分に切って、ポン酢・かつおぶしと和える。

### ミニトマトのマリネ

**【材料(1人分)】**  
ミニトマト …… 3個

★はちみつ・酢・  
★オリーブオイル …… 適量

**【作り方】**  
ミニトマトを湯剥きして、★に漬ける。

### しそときゅうり

**【材料(1人分)】**  
しそ …… 1枚  
きゅうり …… 2切れ  
白だし …… 適量

**【作り方】**  
ごはんの片隅にしそを置き、白だしにつけたきゅうりの漬物を並べる。

### にんじんのごま和え

**【材料(1人分)】**  
にんじん …… 30g  
しょうゆ …… 小さじ1/2  
砂糖 …… 小さじ1/2  
白ごま …… 少々

**【作り方】**  
①にんじんは千切りにし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。  
②調味料、ごまと混ぜ合わせる。

### なすのひき肉はさみ焼き

**【材料(1人分)】**  
豚ひき肉 …… 40g  
なす …… 1/2本  
ねぎ …… 10g  
塩 …… 少量

小麦粉 …… 大さじ1/2  
油 …… 少量  
★水・みりん・しょうゆ …… 各大さじ1/2

**【作り方】**  
①なすは輪切りにし、水にさらす。  
②ひき肉にねぎを合わせ、塩を加えて粘り気が出るまでこねて、丸める。  
③なすに小麦粉をまぶし、②の肉ダネを挟む。  
④油をひいたフライパンで火が通るまでよく焼く(両面)。  
⑤★の合わせ調味料を絡める。

### 朝食へのアレンジ

トマトのマリネは洋食にも合い、サラダや和え物にしてもおいしく食べられます。

### 工夫点(アピールポイント)

- 道産の旬の食材を出来るだけ使いました。
- 火を通したものを多くし、傷みにくいように梅、ゆかりをごはんに入れて色鮮やかにしました。

特別賞

札幌ヤクルト販売株式会社賞

中学1年 河野梨々花さん

## 秋麗弁当



### キノコごはん

**【材料(1人分)】**  
米 …… 0.5合  
エリンギ・しめじ …… 各20g

しょうゆ …… 大さじ1/2  
バター …… 少量

**【作り方】**  
①エリンギとしめじをバターで炒める。  
②米に①、しょうゆを加え、炊飯する。

### とりハム

**【材料(1人分)】**  
鶏肉 …… 40g  
砂糖・塩 …… 適量

**【作り方】**  
①鶏肉に、砂糖・塩をまぶして冷蔵庫で半日置く。  
②耐熱ラップにくるみ、沸騰したお湯に入れる。  
③再び沸騰したら火を止めてフタをし、1時間余熱で火を通す。(中心部までしっかりと火を通す。)

### メニュー

- キノコごはん
- とりハム
- さつまいもの煮もの
- さけのグラタン
- キャロットラペ
- 卵焼き
- 煮卵のどんぐり
- つけ合わせ野菜

### 1人分の栄養価(全体)

エネルギー	717kcal
たんぱく質	31.1g
脂肪エネルギー比率	29.7%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	195g

### さつまいもの煮もの

**【材料(1人分)】**  
さつまいも …… 30g  
だしパック …… 1個

はちみつ …… 大さじ2  
しょうゆ …… 小さじ1/2

**【作り方】**  
①さつまいもは、ひたひたの水にだしパックとはちみつを入れて軟らかくなるまで煮る。  
②火を止めてしょうゆを入れて冷ます。

### さけのグラタン

**【材料(1人分)】**  
鮭 …… 20g  
マカロニ …… 5g  
ほうれん草 …… 10g  
玉ねぎ …… 10g

油 …… 少量  
バター …… 5g  
薄力粉 …… 5g  
牛乳 …… 50g  
ピザ用チーズ …… 適量

**【作り方】**  
①ゆでたほうれん草と玉ねぎは炒め、マカロニと鮭はゆでておく。  
②鍋にバターを溶かし、薄力粉を入れて混ぜる。牛乳を3回に分けて加え、混ぜ、ホワイトソースを作る。  
③①を②の鍋に加える。  
④耐熱皿に盛り、チーズをかけてトースターで7分程焼く。

### キャロットラペ

**【材料(1人分)】**  
にんじん …… 60g  
★レモン汁 …… 小さじ1/2

★酢 …… 小さじ1/2  
★砂糖 …… 小さじ1/2  
★塩・こしょう …… 少量

**【作り方】**  
にんじんは千切りにし、★と和える。

### 卵焼き

**【材料(1人分)】**  
卵 …… 1個  
砂糖 …… 小さじ1/2

★しょうゆ・塩・  
マヨネーズ …… 適量  
油 …… 少量

**【作り方】**  
卵を溶き、★の調味料を加え、油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

### 煮卵のどんぐり

**【材料(1人分)】**  
うずらの煮卵 …… 1個  
白ごま …… 適量

**【作り方】**  
つまようじにうずらの煮卵をさし、白ごまをまぶす。

### 朝食へのアレンジ

- とりハム、キャロットラペを食パンにはさんでサンドイッチにする。
- グラタンをパンにのせてトースターで焼く。

### 工夫点(アピールポイント)

- 秋が旬、北海道産の食材を多く使いました。
- 主食・主菜・副菜を意識して、色のバランス等も頑張りました。

## 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!

ごはん、パン、麺など



特別賞

日本ハム  
マーケティング  
株式会社賞

中学1年 秋野帆の果さん

# フラワーパーク in HOKKAIDO



メニュー

- フラワーコーンライス
- オクラと人参のヘルシー肉巻き
- パラの卵焼き
- きのことパプリカのソテー
- ちくわ星人
- トマトとオクラのごま和え

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	731kcal
たんぱく質	24.6g
脂肪エネルギー比率	29.3%
食塩相当量	2.2g
野菜等の量	159g

## フラワーコーンライス

【材料(1人分)】

ごはん …… 適量 コーン(ゆで) …… 15g  
ウインナー …… 10g

【作り方】

- ①ウインナーは輪切りにして焼く。
- ②ごはんを盛り、コーンと①のウインナーを花の模様にする。

## パラの卵焼き

【材料(1人分)】

卵 …… 1個 塩 …… 少量 油 …… 少量

【作り方】

- ①卵を溶き、塩を加える。
- ②油をひいたフライパンで、うす焼き卵をつくる。
- ③半分にカットし、縦長になるよう二つ折りにして、切れ目を入れる。
- ④くるくると巻いて、パラの花のかたちにする。

## きのことパプリカのソテー

【材料(1人分)】

しめじ …… 20g 塩・こしょう …… 少量  
赤・黄ピーマン …… 各1/2個 油 …… 少量

【作り方】

- ①パプリカは細切りにする。
- ②しめじと①のパプリカを、油をひいたフライパンで炒め、塩こしょうで味つける。

## ちくわ星人

【材料(1人分)】

ちくわ …… 1本  
枝豆・コーン(ゆで) …… 適量

【作り方】

ちくわを2cmに切り、コーン・枝豆を2粒ずつ入れる(口ばしに見立てる)。

## オクラと人参のヘルシー肉巻き

【材料(1人分)】

オクラ …… 1本 油 …… 少量  
にんじん …… 20g ★しょうゆ・砂糖・酒  
豚うす切り肉 …… 2枚 …… 各小さじ1/2

【作り方】

- ①にんじんは細切りにする。オクラは下処理する。
- ②①は電子レンジで加熱しておく。
- ③②を肉で巻き、油をひいたフライパンでよく焼き、合わせ★で味つける。

## トマトとオクラのごま和え

【材料(1人分)】

ミニトマト …… 2個 すりごま …… 小さじ1/2  
オクラ(ゆで) …… 3本 しょうゆ・砂糖 …… 各小さじ1

【作り方】

- ①ミニトマトは半分、オクラは1/3に切る。
- ②すりごま・しょうゆ・砂糖を合わせる。
- ③①と②を和える。

朝食へのアレンジ

ごはんにはコーン、ウインナー、オクラを加え、バターと塩こしょうで味つけし、混ぜごはんやおにぎりにする。

工夫点(アピールポイント)

- 道産の食材のみを使用しました。
- 野菜のかたちを生かして、オクラの花やコーンの花、卵ではパラの花を作りました。

特別賞

株式会社明治賞

高校1年 T.Yさん

# 栄養価と手軽さにこだわったまごわやさしい弁当



メニュー

- しめじと鮭とネギの混ぜご飯
- きんぴらごぼう
- なす入りハンバーグ
- かぼちゃの磯辺焼き
- 鶏もも肉とひじきの煮物
- 卵焼き
- ちくわときゅうりのクルクル
- ミニトマトとチーズのピンチョス
- いちご

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	786kcal
たんぱく質	31.9g
脂肪エネルギー比率	27.7%
食塩相当量	3.0g
野菜等の量	231g

## しめじと鮭とネギの混ぜご飯

【材料(1人分)】

ごはん …… 適量 ★しょうゆ・みりん・酒・  
長ねぎ …… 10g 砂糖 …… 各小さじ1/2  
にんじん …… 20g ★だし …… 適量  
しめじ …… 50g 鮭フレーク …… 10g  
ごま油 …… 少量 ごま …… 少量

【作り方】

- ①長ねぎとにんじんは千切りにし、しめじは食べやすい大きさにさく。
- ②ごま油を熱したフライパンで①を炒め、火が通ったら★を加えて味をつける。
- ③ごはんと②・鮭フレークを混ぜ合わせ、ごまを振る。

## きんぴらごぼう

【材料(1人分)】

ごぼう …… 30g ★砂糖・しょうゆ・酒・  
にんじん …… 10g みりん …… 各小さじ1/2  
ごま油 …… 少量 ★だし …… 適量  
水 …… 適量 白ごま …… 適量

【作り方】

- ①ごぼうとにんじんは千切りにし、ごぼうは水にさらしておく。
- ②ごま油を熱したフライパンで①を炒め、水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③★を加えて水気が少なくなるまで煮詰め、白ごまをかける。

## なす入りハンバーグ

【材料(1人分)】

合いびき肉 …… 30g 塩・こしょう …… 適量  
なす …… 20g 油 …… 少量  
パン粉・牛乳 …… 各小さじ1 お好みのタレ …… 適量  
卵 …… 適量

【作り方】

- ①なすは0.5mmの角切りにする。
- ②ボウルに合いびき肉、①のなす、卵、牛乳に浸したパン粉、塩・こしょうを加えて、粘り気が出るまで混ぜ、小判型に整える。
- ③フライパンに油をひき、②を中心部まで両面をよく焼く。

## かぼちゃの磯辺焼き

【材料(1人分)】

かぼちゃ …… 40g 油 …… 少量  
片栗粉 …… 適量 ★みりん・しょうゆ  
焼きのり …… 少量 …… 各小さじ1/3

【作り方】

- ①かぼちゃは適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②かぼちゃをつぶして、片栗粉を加え混ぜ、小判型に成型する。
- ③油をひいたフライパンで、きつね色になるまで焼き、★を混ぜ合わせたタレを絡める。のりを巻く。

## 鶏もも肉とひじきの煮物

【材料(1人分)】

鶏もも肉 …… 10g ごま油 …… 少量  
にんじん …… 10g 水 …… 50ml  
ひじき(乾燥) …… 0.3g ★しょうゆ・みりん・酒・  
枝豆 …… 5g 砂糖・だし …… 適量

【作り方】

- ①ひじきは水でもどす。鶏もも肉は一口大に切る。にんじんは千切りにする。枝豆はさやから出し、みじん切りにする。
- ②ごま油を熱したフライパンで鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に焼き色がついたら、にんじんを加え炒め、しんなりしたら、ひじき・枝豆・水・★を加えて弱火で煮詰める。

## 卵焼き

【材料(1人分)】

卵 …… 1個 白だし …… 適量  
油 …… 少量

【作り方】

- ①卵を溶き、白だしを加えて卵液をつくる。
- ②油をひいたフライパンで、巻きながら焼く。

## ちくわときゅうりのクルクル

【材料(1人分)】

ちくわ …… 1本 ちくわは縦半分に切り、  
きゅうり …… 10g ビーラーで薄くスライスし  
たきゅうりを重ねて巻く。

## ミニトマトとチーズのピンチョス

【材料(1人分)】

ミニトマト …… 1個 スライスチーズ …… 1/2枚

【作り方】

- ①ミニトマトは横半分に切る。
- ②チーズをトマトのサイズに合わせて、好きな型にくり抜く。
- ③トマト、チーズ、トマトの順に、ピック等にさす。

朝食へのアレンジ

鶏もも肉とひじきの煮物をご飯に混ぜておにぎりにして、時間がない朝でも、小さいお子さんや子育て中のママでも気軽に作ることで、手軽に日本食の和食を食べられるよう、お弁当にバランスよく詰めました。

工夫点(アピールポイント)

食の欧米化が進み、コンビニやファストフードなど手軽に食べられる飲食店が増えてきたことから、不規則な食生活を送っているという方も多いのではないのでしょうか？そこで、手軽に日本食の和食を食べられるよう、お弁当にバランスよく詰めました。

特別賞

森永乳業北海道株式会社賞

中学1年 中嶋 千紗さん

# 祖父母が育てた新鮮夏野菜で作る ありがとう弁当



### メニュー

- コーンと枝豆のおにぎり
- ささみチーズ焼き
- にんじんとズッキーニのぎょうざの皮巻き
- マッシュポテト
- わかめの酢の物
- ミニトマト

### 1人分の栄養価(全体)

エネルギー	868kcal
たんぱく質	38.1g
脂肪エネルギー比率	27.7%
食塩相当量	3.0g
野菜等の量	123g

## コーンと枝豆のおにぎり

### 【材料(1人分)】

ごはん(麦入り)	適量	大葉	1枚
枝豆	14g	塩昆布	適量
とうもろこし	14g	ごま塩	適量
しらす	適量	梅干し	適量
		焼きのり	適量

### 【作り方】

- ①ごはん(半分)にゆでとうもろこし・梅干し・しらす・大葉・ごま塩を入れ、混ぜる。
- ②残りのごはんにも、ゆで枝豆・塩昆布・梅干しを入れ、混ぜる。
- ③①と②を俵型に握り(2個ずつ)、それぞれ片方のりを巻く。

## ささみチーズ焼き

### 【材料(1人分)】

鶏ささみ	55g	梅干し	適量
スライスチーズ	1/3枚	塩・こしょう	少量
えのきたけ	少量	パスタ	1本
大葉	1/2枚	片栗粉	小さじ1
		油	少量

### 【作り方】

- ①ささみは筋をとって、真ん中に切り込みを入れ左右に開き、うすくのばし広げる。
- ②塩・こしょうを振り、大葉・えのきたけ・チーズ・梅干しをはさみ、パスタでとめる。
- ③片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでよく焼く。

## にんじんとズッキーニのぎょうざの皮巻き

### 【材料(1人分)】

にんじん・ズッキーニ	ツナ	10g
各10g	カレー塩	少量
	小麦粉	少量

### 【作り方】

- ①にんじんは細く切り、電子レンジで1分間加熱する。
- ②ズッキーニも細切り。
- ③ぎょうざの皮で、①・②とツナを包む(水溶き小麦粉でとめる)。
- ④トースターで4分加熱し、カレー塩をふる。

## マッシュポテト

### 【材料(1人分)】

じゃがいも	小1/2	マヨネーズ	小さじ1
		青のり	少量

### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
- ②耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで5分程加熱する。
- ③②を適度につぶし、マヨネーズと青のりを混ぜる。

## おからサラダ

### 【材料(1人分)】

おから	15g	とうもろこし	5g
きゅうり	5g	塩・こしょう	適量
ハム	5g	マヨネーズ	小さじ1
		レタス	適量

### 【作り方】

- ①きゅうりはうす切りにし、塩もみする。
- ②レタスは手でちぎり、ハムは1cm幅に切る。
- ③おからに①のきゅうり・②のハム、ゆでとうもろこしを加え、マヨネーズ、塩・こしょうを入れて混ぜ、レタスをして盛りつける。

## わかめの酢の物

### 【材料(1人分)】

きゅうり	10g	カニカマ	1/2本
カットわかめ	2g	調味酢	小さじ1/2

### 【作り方】

- ①わかめは水でもどし水分を切り、きゅうりはうす切りにする。
- ②①とカニカマを、調味酢で和える。

## 卵焼き

### 【材料(1人分)】

卵	1個	★水	大さじ1
梅干し	少量	★だし・しょうゆ・砂糖	
★マヨネーズ	少量		少量
		油	少量

### 【作り方】

- ①卵を溶き、★の調味料を全て混ぜ合わせる。
- ②油をひいたフライパンで①の半量を焼き、梅干しをのせてさらに巻きながら焼く。

### 朝食へのアレンジ

サラダとささみ焼きはパンにはさんで、サンドイッチの具材にする。

### 工夫点(アピールポイント)

- 大豆製品や海藻を食材に選びながら、夏野菜を彩り良く取り入れました。
- 梅干しを使い、暑い夏でも食べやすくなりました。

特別賞

札幌市食生活改善推進員協議会会長賞

中学1年 野原 来さん

# 札幌伝統野菜弁当



### メニュー

- 大葉と梅のまぜごはん
- キャベツレモン
- 枝豆ツナマヨサラダ
- なんばんかくれんボール
- きんぴらごぼう

### 1人分の栄養価(全体)

エネルギー	721kcal
たんぱく質	26.1g
脂肪エネルギー比率	30.7%
食塩相当量	2.8g
野菜等の量	154g

## 大葉と梅のまぜごはん

### 【材料(1人分)】

ごはん	適量	梅干し	1/2個
大葉	1枚	塩	少量

### 【作り方】

- ①大葉は千切りにする。
- ②ごはんは①の大葉と塩を加えて混ぜ、盛りつけ、梅干を添える。

## キャベツレモン

### 【材料(1人分)】

キャベツ	50g	酢	小さじ1/2
レモン(うす切り)	1切れ	塩・コンソメ	適量
		オリーブオイル	少量

### 【作り方】

- ①キャベツは一口大に切る。
- ②キャベツに塩をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。
- ③酢・コンソメ・オリーブオイルを加えて和える。
- ④レモンを添える。

## 枝豆ツナマヨサラダ

### 【材料(1人分)】

枝豆(ゆで)	15g	玉ねぎ	10g
ツナ缶	10g	マヨネーズ	小さじ1
コーン(缶)	5g	コンソメ	適量
		こしょう	少量

### 【作り方】

- ①ツナ缶は油を切る。コーンは汁気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。枝豆はさやから出す。
- ②ボウルに調味料を合わせ混ぜ、①を加えて和える。

## なんばんかくれんボール

### 【材料(1人分)】

合いびき肉	65g	塩・こしょう	適量
なんばん	1本	油	少量
玉ねぎ	10g	★ウスターソース	
卵	1/2個	ケチャップ	各小さじ1
牛乳	大さじ1	★みりん・水	各小さじ1
パン粉	小さじ1		
コンソメ	小さじ1/4		

### 【作り方】

- ①なんばんと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②牛乳にパン粉をひたしておく。
- ③ボールに合いびき肉と①・②・溶き卵・コンソメ・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ④食べやすい大きさに成型し、油をひいたフライパンで火が通るまで両面をよく焼く。
- ⑤★を合わせ、④にかけ少し火を通す。

## きんぴらごぼう

### 【材料(1人分)】

ごぼう	30g	だし	適量
にんじん	10g	★砂糖・しょうゆ	
ごま油	少量	みりん	各小さじ1

### 【作り方】

- ①ごぼうとにんじんは千切りにする。
- ②ごま油を熱したフライパンで、①を炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、だしと★を入れ煮詰める。

## 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 東田中絢子さん

# 電子レンジで時短☆彩り弁当



## さつまいもご飯

【材料(1人分)】

米 ..... 100g さつまいも ..... 35g  
塩 ..... 少々 黒ごま ..... 適量

【作り方】

- ①さつまいもは食べやすい大きさに切り、お米とともに塩を加え炊飯する。
- ②炊けたらよく混ぜ合わせ、ごまをふる。

朝食へのアレンジ

焼かないたまご焼きの電子レンジの加熱時間を短くして半熟にし、パンにのせて食べる。

工夫点(アピールポイント)

豚バラ肉のネギ巻きを焼いている間に、電子レンジを使って、別の料理も手軽に作る事ができるようにしました。

メニュー

- さつまいもご飯
- 豚バラ肉のネギ巻き
- しそとチーズのちくわ巻き
- 焼かない卵焼き
- しめじとコーン ●ピクルス
- ブロッコリー ●トマト

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	779kcal
たんぱく質	25.7g
脂肪エネルギー比率	30.4%
食塩相当量	2.3g
野菜等の量	172g

## 豚バラ肉のネギ巻き

【材料(1人分)】

豚バラ肉 ..... 50g ★砂糖 ..... 小さじ1/2  
長ねぎ ..... 40g ★しょうゆ・みりん・酒 ..... 各小さじ1

【作り方】

- ①長ねぎは4cm程度に切り、火が通りやすいよう切込みを入れる。
- ②①を豚バラ肉で巻く。
- ③油をひいたフライパンで、②を焼き色がつくまでしっかり焼く。
- ④★を加え、照りが出るまで煮詰める。

## しそとチーズのちくわ巻き

【材料(1人分)】

ちくわ ..... 1/2本 しそ ..... 1枚  
スライスチーズ ..... 1/2枚 きゅうり(うす切り) ..... 適量  
ねり梅 ..... 適量

【作り方】

- ①ちくわは縦に切り広げる。
- ②焼き目が内側になるように、しそ→チーズ→きゅうり→ねり梅の順に置き、隙間ができないように巻く。
- ③つま楊枝でとめ、食べやすい大きさに切る。

## 焼かない卵焼き

【材料(1人分)】

卵 ..... 1個 牛乳 ..... 大さじ2/3  
長ねぎ ..... 5g だししょうゆ ..... 適量

【作り方】

- ①卵を溶き、長ねぎ・牛乳・だししょうゆを加えて卵液をつくる。
- ②耐熱皿にラップをしき、卵液を流し入れ、しいたラップの端をたたみふんわりと蓋をする。
- ③電子レンジ(600W)で1分30秒程加熱する(途中かき混ぜながら様子を見る)。
- ④加熱後、きつめにラップを巻いてかたちを作り、冷めたら切る。

## しめじとコーン

【材料(1人分)】

しめじ ..... 5g パセリ ..... 少量  
コーン ..... 25g 塩・こしょう ..... 少量

【作り方】

- ①食べやすい大きさに割いたしめじと、コーン、パセリを合わせ、電子レンジで1分30秒程加熱する。
- ②加熱後、塩・こしょうで味つける。

## ピクルス

【材料(1人分)】

きゅうり ..... 10g にんじん ..... 10g  
調味酢 ..... 適量

【作り方】

- ①きゅうりとにんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②調味酢に漬ける。

特別賞

北海道漁業協同組合  
連合会会長賞

中学1年 片上 心さん

# モエレ花火弁当



朝食へのアレンジ

- 炊き込みごはんは、のりを巻いておにぎりにしたり、みそをぬって焼きおにぎりにしても美味しいです。
- 食パンにチーズをのせ、かぼちゃのあんかけを上のにせて食べても美味しいです。
- チーズフリットは、弁当以外でもおかずとして食べることができます。

工夫点(アピールポイント)

- 自分の家はモエレ沼公園の近くにあり、毎年窓から見える花火を、道内産食材を使って表現しました!!
- にんじんは自宅で作ったものを使用し、かぼちゃは北海道のかたちにしてのせてみました!
- 星型のズッキーニはモエレ沼の夜空、山型のいもはモエレ沼公園の丘をイメージしました。

メニュー

- 枝豆と鶏の炊き込みご飯
- 人参シリシリ
- かぼちゃとひき肉のあんかけ
- ズッキーニとじゃがいものチーズフリット
- 紅鮭 ●つけあわせ野菜

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	695kcal
たんぱく質	29.4g
脂肪エネルギー比率	29.5%
食塩相当量	2.0g
野菜等の量	130g

## 枝豆と鶏の炊き込みご飯

【材料(1人分)】

米 ..... 100g 煮汁 ..... しょうゆ  
枝豆(ゆで) ..... 10g ..... 小じ1/2  
鶏もも肉 ..... 40g ..... だし汁(利尻昆布・かつおぶし) ..... 50cc  
油あげ ..... 1/3枚 ..... 酒 ..... 小じ1  
卵 ..... 1/2個 ..... 油 ..... 少量  
ごま ..... 適量

【作り方】

- ①昆布とかつおでだしをとる。
- ②鶏肉と油揚げは小さく切り、枝豆とともに煮汁につけておく。
- ③油をひいたフライパンでうす焼き卵をつくり、せん切りにして、錦糸卵をつくる。
- ④といだ米に、②を煮汁ごと加え、炊飯する。
- ⑤炊きあがったごはん、枝豆・錦糸卵・ごまを花火のように飾る。

## 人参シリシリ

【材料(1人分)】

にんじん ..... 20g ★みりん ..... 小さじ1/2  
★だし汁 ..... 50ml ★砂糖 ..... 小さじ1/2  
★しじみじょうゆ ..... 小さじ1/2 ごま油 ..... 少量  
卵 ..... 1/2個

【作り方】

- ①にんじんは千切りにする。
- ②ごま油を熱したフライパンに、①と★を加えて、さっと炒める。
- ③溶き卵を加えて混ぜ、火が通ったらごまを振りかける。

## かぼちゃとひき肉のあんかけ

【材料(1人分)】

かぼちゃ ..... 40g ★しょうゆ・酒・みりん ..... 各小さじ1/2  
ひき肉 ..... 15g ..... だし汁 ..... 100ml

【作り方】

- ①かぼちゃはラップをして電子レンジで1分程度加熱する。
- ②①は加熱後に食べやすい大きさに切る。
- ③ひき肉を炒め、だし汁と★を入れ、沸騰させる。
- ④②のカボチャを加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。

## ズッキーニとじゃがいものチーズフリット

【材料(1人分)】

ズッキーニ ..... 20g 薄力粉 ..... 小さじ1  
じゃがいも ..... 20g 炭酸水 ..... 大さじ2  
パルメザンチーズ ..... 小さじ1 卵 ..... 1/2個  
油 ..... 適量

【作り方】

- ①ズッキーニは輪切りし、星型で真ん中をくり抜く。
- ②じゃがいもは、山のかたちで切る。
- ③パルメザンチーズ・薄力粉・炭酸水・卵を混ぜる。
- ④③の液にズッキーニとじゃがいもをくぐらせ、180°Cに熱した油で揚げる。

## 紅鮭

【材料(1人分)】

鮭 ..... 20g 塩 ..... 少量

【作り方】

- ①鮭に塩を振り、グリルで12分間焼く。



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

編集・発行 札幌市保健福祉局保健所  
〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目 WEST19  
TEL 011-622-5151



さっぽろ市  
02-F06-23-2143  
R5-2-1354

令和6年3月発行