

一般の部【札幌市長賞】

きたやま みなこ
北山 美奈子さん

お弁当の名前

「サッポロスタイル弁当」

出来上がり写真を貼ってください。

献立名

- ・枝豆と2色のごまとゆかりの俵にぎり
- ・鮭の南蛮漬け
- ・生姜焼きのホワイトぶなしめじ添え
- ・コーン入りのり巻きの卵焼き
- ・ほうれん草とチーズの磯辺巻き
- ・かぼちゃとにんじんのミルク煮



食材費 (1人あたり)

270 円

材料・分量 (1人分)

- 枝豆と2食のごまとゆかりの俵にぎり
 - ・枝豆 30g(12コ) ・塩 少々
 - ・ごはん 160g ・白ごま、黒ごま、ゆかり 少々
- 鮭の南蛮漬け
 - ・生鮭 1/2 切れ ・玉ねぎ 20g
 - ・にんじん 20g ・生姜 少々
 - ・塩こしょう 少々 ・小麦粉 小さじ1
- 生姜焼きのホワイトぶなしめじ添え
 - ・だし汁 50cc ・酢 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ1 ・醤油 小さじ2
 - ・たかのつめ 少々 ・サラダ油 少々
 - 生鮭の南蛮漬け
 - ・豚肩ロース薄切り 50g ・玉ねぎ 1/6コ
 - ・ホワイトぶなしめじ 1/8
 - コーン入りのり巻きの卵焼き
 - ・醤油 大さじ1 ・みりん 小さじ1
 - ・生姜すりおろし 少々 ・片栗粉 少々
 - ほうれん草とチーズの磯辺巻き
 - ・卵 1コ ・コーン 大さじ2
 - ・のり 1/2枚 ・サラダ油 少々
 - かぼちゃとにんじんのミルク煮
 - ・マヨネーズ 小さじ1 ・塩 少々
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - かぼちゃとにんじんのミルク煮
 - ・ほうれん草 1/4束 ・チーズ 10g
 - ・のり 1/2枚 ・醤油 少々
 - ・かぼちゃ 40g ・にんじん 30g
 - ・牛乳 大さじ2 ・バター 2g ・塩 少々
 - レタス 1枚

作り方

- 枝豆と2食のごまとゆかりの俵にぎり
 - 枝豆はゆでた後、うす皮をむき、軽く塩を振り、ごはん 80g と混ぜ俵型にする。残りのごはんも俵型にして、黒ごま、白ごまを中心に飾り、ゆかりは混ぜて中心に少しのせる。
- 鮭の南蛮漬け
 - 鮭は4cm位に切り、軽く塩こしょうを振って、ビニールに鮭と小麦粉を入れてまぶす。サラダ油少々を180℃にし、カリッと揚げる。熱いうちにAに浸け、たかのつめの輪切を入れ、野菜を混ぜ合わせ、全体に広げて入れる。ラップを落とし、少しなじませる。
- 生姜焼きのホワイトぶなしめじ添え
 - 耐熱皿の中心をあけて、玉ねぎ、豚肉は3cmに切り、Bに混ぜて、真ん中をあけて広げ、材料をのせて、ふんわりとラップをかけ、レンジで5分加熱し、よく混ぜる。
- コーン入りのり巻きの卵焼き
 - 卵にCとコーンを混ぜ、フライパンにサラダ油少々を熱して入れ、弱火にし、のりを入れ巻く。
- ほうれん草とチーズの磯辺巻き
 - ラップにほうれん草を入れ、レンジで3分加熱し、水に入れる。キッチンペーパーで水分をよく取り、のりの上にほうれん草とチーズを置き、醤油少々かけて巻く。
- かぼちゃとにんじんのミルク煮
 - かぼちゃは3cm角に切る。鍋にDを入れ火にかけ、同時にかぼちゃとにんじん(1cm幅)を入れ、煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。

工夫点 (アピールポイント)

- ・お弁当を開けた時、見た目も心もワクワクする、北海道産の色鮮やかな食材で、食欲をそそるお弁当に仕上げました。
- ・季節の「旬もの」を使いました。
- ・レンジを使い、時短クッキングで、作り置きもOKなので、毎日のお弁当作りを楽しみながら、上手にストレスを減らせます。

朝食へのアレンジ (アレンジ方法があればご記入ください。)

- ・「かぼちゃとにんじんのミルク煮」を更に半分に切り、おみそ汁の具にして、わかめも入れ、具沢山のおみそ汁に完成。
- ・「鮭の南蛮漬け」の鮭を細かくほぐし、卵と混ぜ、卵焼きに、味付け要らずです。

一般の部【保健所長賞】

たけだ ももこ
竹田 桃子さん

お弁当の名前

野菜たっぷりカラフルお弁当

出来上がり写真を貼ってください。



献立名

- ・かぼちゃごはん
- ・えびマヨ
- ・野菜のピクルス
- ・しらすと刻みねぎの卵焼き
- ・レタスチーズ巻

食材費 (1人あたり)

289 円

材料・分量 (1人分)

- かぼちゃごはん
 - ・ごはん 150g
 - ・かぼちゃ 20g
 - ・ごま塩 少々
- えびマヨ
 - ・えび 30g
 - ・アスパラ 15g
 - ・片栗粉 12g
 - ・油 適量
 - ・マヨネーズ 8g
 - ・ケチャップ 6g
 - ・砂糖 3g
 - ・レモン汁 少々
- ブロッコリー
- ミニトマト
- 野菜のピクルス
 - ・きゅうり 25g
 - ・たまねぎ 25g
 - ・赤パプリカ 25g
 - ・酢 15g
 - ・砂糖 9g
 - ・塩 1.8g
- しらすと刻みねぎの卵焼き
 - ・卵 60g
 - ・しらす 1g
 - ・刻みねぎ 1g
 - ・しょうゆ 2g
 - ・砂糖 1.5g
 - ・マヨネーズ 2g
- チーズのレタス巻き
 - ・レタス 40g
 - ・スライスチーズ 18g

作り方

- かぼちゃごはん
 - 1.ごはんを炊く。
 - 2.かぼちゃを1cm角程に切り、水大さじ1を加え、電子レンジで2~3分加熱する。
 - 3.ごはんとかぼちゃを混ぜ合わせ、ごま塩を振りかける。
- えびマヨ
 - 1.えびに片栗粉をつける
 - 2.油を熱し、1を油で揚げていく
 - 3.沸騰したお湯に塩小さじ1を加え、アスパラをゆでる。
 - 4.マヨネーズ、ケチャップ、砂糖、レモン汁を混ぜ合わせ、先程のえびとアスパラと和える。
- 野菜のピクルス
 - 1.きゅうり、たまねぎ、赤パプリカを3cm長さ程のスティック状に切る。
 - 2.酢、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
 - 3.1、2を容器に入れて漬けておく。
- しらすと刻みねぎの卵焼き
 - 1.卵を溶いて、そこに材料を全て合わせる。
 - 2.油を熱したフライパンに2、3回に分けて流し入れ巻いていく。
- チーズのレタス巻
 - 1.レタスの上にスライスチーズを乗せ巻いていく。

工夫点 (アピールポイント)

かぼちゃごはんの黄色(かぼちゃ)、えびマヨの緑(アスパラ)、野菜のピクルスの赤と緑(赤パプリカときゅうり)、卵焼きの黄色と緑(卵と刻みねぎ)、チーズのレタス巻きの緑(レタス)など、お弁当が色鮮やかになるように工夫しました。
また、全てのおかずには野菜が入るようにして、多くの野菜を摂取できるように考えました。

朝食へのアレンジ (アレンジ方法があればご記入ください。)

しらすと刻みねぎの卵焼き
⇒材料は同じままで焼かずに卵かけご飯にする。

エネルギー 702kcal、たんぱく質 33g、
脂肪 18.5g、食塩相当量 2.8g

お弁当の名前

秋の彩り弁当

出来上がり写真を貼ってください。

献立名

- 1.おかかごはん
- 2.鮭とブロッコリーのソテー
- 3.ほうれん草のオムレツ
- 4.にんじんのきんぴら
- 5.コールスローサラダ



食材費 (1人あたり)

280 円

材料・分量 (1人分)

- 1.ごはん 170g ・かつおぶし 3g
・ごま 0.2g ・しょう油 3g
- 2.鮭 70g ・ブロッコリー 30g
・玉ねぎ 20g ・油 3g
・塩 少々 ・こしょう 少々
- 3.ほうれん草 20g ・卵 1個
・油 2g ・塩 少々 ・こしょう 少々
- 4.にんじん 40g ・ごま油 3g
・しょう油 3g ・みりん 3g
・ごま 0.1g
- 5.キャベツ 40g ・コーン 10g
・マヨネーズ 4g ・酢 2g
・砂糖 0.2g ・塩 0.2g

作り方

- 1.かつおぶし、ごま、しょう油を混ぜ、炊いたご飯の上に乗せる。
- 2.ブロッコリーを下ゆでする。フライパンに油をしき、鮭、玉ねぎ、ブロッコリーを炒め、塩こしょうで味を調える。
- 3.ほうれん草を下ゆでし、水気を切り粗めのみじん切りにする。卵、ほうれん草、塩、こしょうを混ぜる。フライパンに油をひき、オムレツの形に焼く。
- 4.にんじんを太めの千切りにする。フライパンに油をしき、にんじんを炒める。火が通ったらしょう油、みりん、ごまを加える。
- 5.キャベツを太めの千切りにし、塩でもんで 10 分置く。水気を切り、コーン、マヨネーズ、酢、砂糖と混ぜる。

工夫点 (アピールポイント)

- ・色どりが良くなるようにしました。
- ・ほうれん草をオムレツに入れることで野菜を食べやすくしました。

エネルギー 658kcal、たんぱく質 32.2g
脂肪 19.8g、塩分 2.2g

朝食へのアレンジ (アレンジ方法があればご記入ください。)

- ・鮭に塩をふって焼鮭にすると、朝食に合うと思います。
- ・キャベツを千切りにした後、ドレッシングをかけてコーンをのせれば簡単にサラダができます。

お弁当の名前

心彩(しんさい)パエリア

出来上がり写真を貼ってください。

献立名

- ・心彩パエリア
- ・付け合せ



食材費 (1人あたり)

280～320 円

材料・分量 (1人分)

<米と調味料>

- ・精白米 80g
- ・にんにく 5g
- ・オリーブオイル 5g
- ・水 1カップ
- ・コンソメ 1g
- ・塩 1g
- ・カレー粉 15g

<野菜>

- ・玉ねぎ 50g
- ・じゃがいも 20g
- ・ピーマン 15g
- ・赤パプリカ 15g
- ・黄パプリカ 15g
- ・えんどう 20g
- ・オリーブオイル 5g
- ・塩コショウ 少々

<肉、豆腐類>

- ・豚肉 20g
- ・厚揚げ 20g

<魚介類>

- ・あさり貝付き 20g
- ・えび尾付き 20g
- ・つぼぬきいか 30g
- ・たら 30g
- ・オリーブオイル 5g
- ・白ワイン 1g
- ・塩コショウ 少々

<付け合せ>

- ・レモン 10g
- ・ミニトマト 10g
- ・オレンジ 20g

作り方

- ①材料を切っていく。玉ねぎは粗みじん、じゃがいも、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、えんどう、厚揚げは角切り。たら、つぼぬきいかはスライス、えびは皮をむき、背ワタを取る。あさはり砂出しする。豚肉は角切りを使用するが大きい場合はスライス。
- ②ご飯は軽くといでおく。
- ③カレー粉、コンソメ、塩、水を計量し混ぜておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ野菜を炒め、塩コショウをする。バットに移す。
- ⑤同じフライパンにオリーブオイルを入れ、たら、いか、えび、あさを炒め、塩コショウをする。バットに移す。
- ⑥同じフライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉、厚揚げを炒める。バットに移す。
- ⑦フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎを炒め、色づいたら②の米を加え軽く炒め火を止める。
- ⑧⑦にそれぞれ炒めた具材をすべてのせ、③の調味料(スープ)を加え、ふたをして弱火で15～18分。水気が無くなってきたら最後に強火で1分加熱。火を止めて5分ほど蒸らして出来上がり。
- ⑨オレンジ、レモンをくし形に切り、ミニトマトを加える。

工夫点(アピールポイント)

<エピソード>

9/6の震災で食べ物の大事さ、電気ガスを通じて料理が出来ることへの感謝を改めて感じました。食べるものが不自由になると心までも貧しくなると、母がよく言う言葉を思い出し、食材の色やパワーで心が彩られるよう工夫をしました。

<アピールポイント>

震災後、冷蔵庫にあるものや野菜を使用し、簡単な調味料でアレンジしました。今回は魚介類がメインでしたが、カレー味のパエリアなので基本どんな具材でも比較的合いやすく、フライパン一つでほぼ出来るので、忙しい朝にはもってこいです。炊飯も無しなので節電にもなります。食材単価は在庫のもので多少減額可能です。

朝食へのアレンジ(アレンジ方法があればご記入ください。)

忙しい朝なので残ったパエリアの具の横に、スクランブルエッグを付ければ栄養満点。

<栄養価>

713kcal 塩分2.0g

※栄養バランスを考え、お米、野菜(160～200g)、魚介類、肉類、大豆類をなるべく組み入れました。卵は朝に使用すれば栄養満点。

お弁当の名前

北海道のめぐみ弁当

出来上がり写真を貼ってください。



献立名

- ・とうもろこしご飯
- ・ホタテのしそチーズ挟み揚げ
- ・鶏肉とピーマンのケチャップ炒め
- ・白菜のとろろ昆布巻
- ・さつまいもと人参の煮物

食材費 (1人あたり)

290 円

材料・分量 (1人分)

- とうもろこしご飯
 - ・米 1人前
 - ・とうもろこし 1/8 本
 - ・酒 小 1/2
 - ・塩 少々
- ホタテのチーズと大葉挟み揚げ
 - ・ホタテ 1コ
 - ・大葉 1/2 枚
 - ・とろけるチーズ 1/6 枚
 - ・小麦粉、卵、パン粉
 - ・塩、こしょう
- 鶏肉とピーマンのケチャップ炒め
 - ・鶏肉 35g
 - ・ピーマン 1/4 コ
 - ・黄ピーマン 1/8 コ
 - ・ケチャップ 大さじ 2/3
 - ・ソース 大さじ 1/3
 - ・塩こしょう
 - ・オリーブオイル
- 白菜のとろろ昆布巻
 - ・白菜 1枚 (やわらかい部分)
 - ・とろろ昆布 適量
 - ・醤油 少々
- さつまいもと人参の煮物
 - ・さつまいも 30g
 - ・人参 20g
 - ・かつおだし (顆粒) 少々
 - ・酒 大 1/3
 - ・みりん 大 1/3
 - ・醤油 小 1/2

作り方

- とうもろこしご飯

洗った米とやや少なめの水、生とうもろこしの粒を包丁で切り取り、芯もいっしょに入れて炊飯器で炊く。
- ホタテのチーズと大葉挟み揚げ

生ホタテの貝柱に横に切れ目を入れ、大葉で挟んだとろけるチーズを挟む。塩コショウし、小麦粉、卵、パン粉を付け、揚げる。
- 鶏肉とピーマンのケチャップ炒め

一口大の鶏肉をオリーブオイルで塩コショウして炒める。火が通ったらピーマンを炒め、ケチャップ、ソース、塩コショウする。
- 白菜のとろろ昆布巻

白菜を茹で、色止めして水を切っておく。とろろ昆布を乗せ、醤油を適量たらす。きつめに巻いて、なるべく水分を取る。
- さつまいもと人参の煮物

さつまいもと人参をサイコロ状に切る。ひたひたの水と酒、みりん、ダシ、醤油で煮て、水分を飛ばす。

工夫点 (アピールポイント)

自分が昼時間に食べたい普段のお弁当です。
野菜を多くいただける、個々の味付けに変化をつける、そして色どり豊かになるように心掛けました。
北海道の特色ある食材で、楽しめるお弁当になったと思います。

朝食へのアレンジ (アレンジ方法があればご記入ください。)

みそ汁かスープを付けたいです。

一般の部 【(株)北海道日本ハムファイターズ賞】

せい ともこ
清 智子さん

お弁当の名前

まごわやさしい弁当

献立名

- ①きのこの炊き込みご飯…ま、し
- ②人参しりしり…や、さ
- ③薩摩芋のきんぴら…ご、い
- ④ひじきと豆の煮物…ま、わ
- ⑤焼き鮭…さ
- ⑥卵焼き

食材費 (1人あたり)

約 200 円

出来上がり写真を貼ってください。



材料・分量 (1人分)

- ①きのこの炊き込みご飯
 - ・米 1/3 合
 - ・しいたけ、えのき、エリンギ 1/6 袋
 - ・油揚げ 1/6 枚 ・醤油 小さじ 1
 - ・みりん 小さじ 1/2 ・顆粒だし 少々
- ②人参しりしり
 - ・人参 1/5 本 ・ツナ缶 1/5
 - ・ごま油、砂糖、醤油 各小さじ 1 強
- ③薩摩芋のきんぴら
 - ・薩摩芋 1/6 本 ・砂糖 小さじ 1
 - ・醤油 小さじ 1/2 ・ごま 小さじ 1
- ④ひじきと豆の煮物
 - ・水に戻さず使えるひじき 1/6
 - ・ミックスビーンズ 1/6 缶
 - ・油揚げ 1/6 枚 ・冷凍枝豆 1/12 袋
 - ・油、砂糖、醤油 各小さじ 1/2
 - ・顆粒だし 少々
- ⑤焼き鮭
 - ・塩鮭の切り身 1/4 切れ
- ⑥卵焼き
 - ・溶き卵 1/3 ・砂糖 少々

作り方

- ①きのこの炊き込みご飯(2 合分での作り方)
具材を細かく切り、調味料を入れて 2 合分になる水加減にして、具材を上に入れて炊く。
- ②人参しりしり(人参 1 本分での作り方)
人参を約 3cm の細切りにし、予めレンジで火を通しておく。
ごま油を熱したフライパンにツナと共に入れ、調味料も入れて混ぜ合わせる。
- ③薩摩芋のきんぴら(薩摩芋 1 本分での作り方)
薩摩芋を少し厚めの短冊切りにして、予めレンジで火を通しておく。フライパンに油を入れて熱し、薩摩芋と調味料とごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④ひじきと豆の煮物(ひじき 1 袋、ミックスビーンズ 1 缶分での作り方)
鍋に油を入れて熱し、ひじき、ミックスビーンズ、油揚げを入れて炒める。かぶるくらいの水と調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮たら、さやから出した枝豆を混ぜる。
- ⑤焼き鮭
お弁当箱に入れやすい大きさに切り、グリル又はフライパンで焼く。
- ⑥卵焼き(卵 1 個分での作り方)
溶き卵に砂糖を入れてよく混ぜ、よく火を通して焼き、食べやすい大きさに切る。

工夫点 (アピールポイント)

栄養バランスの良い健康的な食生活に役立つ食材の頭文字【まごわやさしい】を取り入れました。また、見た目から食欲をそそるように彩りにも気を付けました。

朝食へのアレンジ (アレンジ方法があればご記入ください。)

ほとんどのおかずが冷凍保存できます。まとめて作り、1 回分ずつに小分けして冷凍し、朝は詰めたおかずをレンジで温めるだけなので、短時間でもおかずの種類が多く作れます。