

一般の部【札幌市長賞】

たむら あきひろ
田村 彰浩さん

お弁当の名前

作って楽しいお弁当

献立名

- ・コーンバターかにかまごはん
- ・つくねハンバーグ (+しいたけバーグ)
- ・焼き鮭
- ・かぼちゃのサラダ
- ・ねぎマヨネーズのたまご焼
- ・にんじんのたらこ炒め
- ・小松菜のツナ炒め
- ・椎茸バターしょうゆ炒め

食材費 (1人あたり)

190 円



材料・分量(1人分)

- ・**コーンバターかにかまごはん**
ごはん 150g とうもろこし 1/4 本
かにかま 2本 バター 大さじ1
ブロッコリーの茎 適量
- ・**つくねハンバーグ (しいたけバーグ)**
鶏ひき肉 30g ひじき 大さじ1
にんじん(みじん切り) 大さじ1
卵 適量 しいたけ 1個
大葉 1枚 片栗粉 少々
【調味料】鶏ガラスープの素(顆粒)
しょうが・塩・醤油 各少々
- ・**焼き鮭**
鮭 1切れ半 サラダ油 大さじ1
- ・**かぼちゃのサラダ**
カボチャ 1/8個
自家製蒸し鶏 適量
枝豆 10粒 玉ねぎ 1/4個
マヨネーズ 大さじ1
塩・こしょう 少々
- ・**ねぎマヨネーズ卵焼き**
卵 1/2個、刻みねぎ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1 砂糖 少々
- ・**にんじんのたらこ炒め**
にんじん 1/4本、たらこ 1/4腹、
サラダ油 適量
- ・**小松菜のツナ炒め**
小松菜 1/4束、ツナ缶 1/4缶
だししょうゆ 小さじ1
塩、こしょう 少々 サラダ油 適量
- ・**しいたけのバターしょうゆ炒め**
しいたけ 1個、バター 大さじ1、
しょうゆ、塩、こしょう 少々

作り方

- ・**コーンバターかにかまごはん**
①とうもろこしに塩をしてレンジで加熱し、包丁で実を削ぐ。かにかまはほぐす。ブロッコリーはゆでて、茎の部分をあらみじん切りにする。
②フライパンにバターを入れ、とうもろこしを炒め、しょうゆを加える。
③炊き上がったご飯に1と2を混ぜる。
- ・**つくねハンバーグ**
①ひじきは水で戻しておく。にんじん、しいたけの茎のみじん切りをレンジで加熱する。大葉はみじん切りにする。
②ボウルに鶏ひき肉と卵、片栗粉、調味料を入れてねる。1を入れ、さらによくねる。
③2をフライパンで両面焼く。1つはしいたけを片面につけて焼く。
- ・**焼き鮭**
フライパンで鮭を両面焼く。
- ・**かぼちゃのサラダ**
①玉ねぎは薄切りにし、レンジで加熱し水気をしぼる。蒸し鶏は5mm幅の角切り。枝豆は皮をむく。
②かぼちゃはレンジで加熱してつぶす。1とマヨネーズを和え、塩、こしょうで味を整える。
- ・**ねぎマヨネーズ卵焼き**
材料をすべて合わせ混ぜる。油を熱したフライパンで焼く。
- ・**にんじんのたらこ炒め**
にんじんを干切りにする。たらこはほぐす。
フライパンに油を入れて、にんじんを炒める。しんなりしたら、たらこを加えて炒め、ばらばらになったら火を止める。
- ・**小松菜のツナ炒め**
小松菜はざく切りにする。ツナは水気を切っておく。
フライパンに油を入れ、小松菜の茎を炒め、ツナを加えて炒める。さらに、小松菜の葉を加えて炒め、調味料で味つけする。
- ・**しいたけのバターしょうゆ炒め**
フライパン油を熱し、しいたけを炒め、塩こしょうをしてバターを入れ、しょうゆをまわしかける。

工夫点(アピールポイント)

- ・盛り付け：詰めるときは、少し立て気味に立体感を出す。
- ・いろいろ：お弁当に入れる食材の色がなるべく5色程度になるようにする。
- ・時短：「にんじんのたらこ炒め」や「かぼちゃのサラダ」は、多めにつくって常備菜に、ハンバーグを多めに作って冷凍保存をして食べたい分だけ解凍すれば、時間の短縮になる。「小松菜のツナ炒め」は、忙しい朝にサッと作れて、お弁当の彩りになる。
- ・旬の食材：とうもろこし、自家製のトマトや大葉を使って。
- ・健康：ブロッコリーの茎、かにかまの量を多く、ごはんを少なくして、軽く食べられるように工夫。野菜を多めに、ひじきを使用してヘルシーに。
- ・節約：捨てられてしまいがちなブロッコリーの茎を活用。トマトや大葉は自家菜園。
 - ・道産：とうもろこし、鮭、野菜など道産食材を使用。

朝食へのアレンジ

- 洋食朝ごはん
- ・「小松菜のツナ炒め」は、卵焼きの具材に活用
 - ・「かぼちゃのサラダ」は、チーズとパセリでグラタン風に
 - ・「つくねハンバーグ」は、ロールパンにチーズと大葉とトマトを挟んでハンバーガーに
 - ・「にんじんのたらこ炒め」は「焼き鮭」をほぐし、お酢とオリーブオイルを加えてマリネ風に

一般の部【保健所長賞】

お お み ま り
近江 茉莉さん

お弁当の名前

春色ごはんの母の味弁当

献立名

- ・ 鮭のサラダずし
- ・ 野菜の肉巻き
- ・ にんじんのナポリタン風
- ・ なすとピーマンのみそ炒め
- ・ かぼちゃのソテー
- ・ ミニトマト
- ・ ブロッコリー

食材費 (1人あたり)

290 円



材料・分量(1人分)

・ 鮭のサラダずし

ごはん 120g 鮭 40g
きゅうり 20g 卵 1個
酢 5g
塩 少々
砂糖 2g
しょうゆ 2g

・ 野菜の肉巻き

豚肉(薄切り) 30g
いんげん、ごぼう 各 15g
しょうゆ 小さじ1と1/2
みりん 小さじ1強
酒 小さじ1強
砂糖 小さじ1

・ にんじんのナポリタン風

にんじん、玉ねぎ 各 10g
しめじ 6g
ケチャップ 5g こしょう 少々

・ なすとピーマンのみそ炒め

なす、ピーマン 各 10g
みそ 小さじ1弱
みりん 小さじ1/2

・ かぼちゃのソテー

かぼちゃ 30g
バター 小さじ2
こしょう 少々

・ ブロッコリー 1房

・ ミニトマト 1個

作り方

・ 鮭のサラダずし

調味料を混ぜておき、温かいごはんに混ぜる。鮭を電子レンジで1分半～2分加熱してほぐす。薄焼き卵を作り、細切りにする。きゅうりは小さめに切る。ごはんと具材を混ぜ合わせる。

・ 野菜の肉巻き

いんげんとごぼうをゆでて肉で巻き、フライパンで焼き色がつくまで焼く。一度取り出して調味料をフライパンに入れ温めたら肉巻を再び入れ、味を付ける。

・ にんじんのナポリタン風

にんじんはピーラーで薄く細長く切り、麺のようにする。玉ねぎは薄切りにする。にんじん、玉ねぎ、しめじを一緒に電子レンジで1分ほど加熱し、味付けする。

・ なすとピーマンのみそ炒め

なすとピーマンを小さめの一口大に切り、炒める。調味料を混ぜて加え、味を付ける。

・ かぼちゃのソテー

かぼちゃを食べやすい大きさに切り、レンジでやや硬めに加熱する。フライパンにバターを入れ、焼き色がつくまで焼き、こしょうをふりかける。

工夫点(アピールポイント)

どのおかずにも色のある食材を使って彩がよくなるようにしました。

朝食へのアレンジ

にんじんのナポリタン風、なすとピーマンのみそ炒め、かぼちゃのソテーを卵でとじると味違いのオープンオムレツになります。

一般の部【ホクレン農業協同組合連合会会長賞】 石川 洋美さん

お弁当の名前

北海道の恵み 家族を想う
ヘルシー弁当

献立名

- ・黒米入り玄米じゃこご飯
- ・うずらの卵と三色野菜のピクルス
- ・鱈のチリソース焼き
- ・五目きんぴら
- ・ブロッコリーのごま和え

食材費 (1人あたり)

300 円



材料・分量(1人分)

・黒米入り玄米ごはん

玄米ごはん 170g (内 黒米約 10g)
ちりめんじゃこ 10g

・うずらの卵と三色野菜のピクルス

うずらの卵(水煮)、ミニトマト 各 2個
キュウリ、パプリカ(黄色) 各 10g

A 酢、水 各 50cc
砂糖 大さじ 1
ローリエ 1枚
粒こしょう 3粒

・鱈のチリソース焼き

鱈 1切れ(80g)
玉ねぎ 20g
いんげん、ズッキーニ、えのき茸 各 15g
片栗粉、米油(炒め用) 適量

B ケチャップ、酒、みりん 各大さじ 1
オイスターソース、豆板醤 各小さじ 1
生姜、にんにく(おろし) 各少々

・五目きんぴら

水煮大豆、ごぼう、レンコン、にんじん、
ひじき 各適量
米油、鷹の爪 少々

C しょうゆ、酒 各小さじ 1/2
みりん 小さじ 1/4
砂糖 小さじ 1/6

・ブロッコリーのごま和え

ブロッコリー 2房

D 黒すりごま 小さじ 1
しょうゆ、砂糖 各小さじ 1/2

作り方

・黒米入り玄米ごはん

玄米 1 合に対し黒米 10g を加えて炊飯器などで炊き、じゃこをまぶす。

・うずらの卵と三色野菜のピクルス

キュウリは厚めの輪切りにする。A のピクルス液を加熱して砂糖を溶かし、粗熱が取れたら全ての材料を入れ、冷蔵庫で漬け置く。

・鱈のチリソース焼き

玉ねぎはみじん切り、いんげん、ズッキーニ、えのき茸は食べやすく切る。

鱈は水気を拭き骨を抜き 3 つに切り、両面に片栗粉をまぶす。フライパンの半分で鱈を焼きながら、もう半分でいんげん、ズッキーニを炒める。

鱈を一旦取り出して玉ねぎ、えのき茸を入れて炒め、B を加えて全体を混ぜる。鱈を戻し入れ、火を弱めてソースに絡める。

・五目きんぴら

レンコンはいちょう切り、ごぼう、にんじんは 3 cm 位の千切りにする。

米油で鷹の爪と野菜を炒め、しんなりしたら大豆とひじきを入れ、C を加えて炒め合わせる。

・ブロッコリーのごま和え

ブロッコリーをかためにゆで、D を合わせ和える。

工夫点(アピールポイント)

ほとんどの食材が北海道産です(レンコン以外)。全メニュー作り置きができるので多めに作ると朝はお弁当箱に詰めるだけです。食物繊維が多く栄養価が高い玄米(分付米でも良い)に黒米を混ぜるとお赤飯のようになります。主菜の鱈は淡泊ですが豆板醤でチリソース風にしてメリハリをつけました。健康効果が期待できる酢を使ったピクルスを取り入れ、彩り良く仕上げました。

朝食へのアレンジ

五目きんぴらは炒め飯の具材にしたり、豆腐と和え調味すると別の惣菜になります。

ピクルス液は酢飯にしたり、オリーブ油と合わせ塩こしょうするとドレッシングになります。

一般の部【北海道漁業協同組合連合会会長賞】 は す み さ き 蓮見 早紀さん

お弁当の名前

ラフ
I♡北海道弁当

献立名

- ・ごはん
- ・さんまのかば焼き、枝豆、レタス
- ・炒り卵
- ・ソーセージ
- ・小松菜としめじのおひたし
- ・ピーマンとパプリカとかぼちゃの油炒め
- ・ミニトマト

食材費（1人あたり）

293 円



材料・分量(1人分)

- ・米 80g
- ・さんまのかば焼き
さんま 1/2尾
片栗粉 適量
しょうゆ、砂糖、酒 各小さじ1/2
ごま 少々
- ・枝豆 15g
- ・サニーレタス 20g
- ・炒り卵
卵 1個 ケチャップ 適量
- ・ウインナーソーセージ 2本
- ・小松菜としめじのおひたし
小松菜 35g
しめじ 15g
みりん 小さじ1/4
しょうゆ 小さじ1/2弱
砂糖 少々
顆粒だし 小さじ1/4
削り節 少々
- ・ピーマンとパプリカとかぼちゃの油炒め
ピーマン、パプリカ 各10g
かぼちゃ 30g
オリーブ油 小さじ1
塩、こしょう 少々
- ・ミニトマト 2個

作り方

- ・さんまのかば焼き
さんまに片栗粉をまぶし、フライパンで焼く。
調味料を加えて和える。仕上げにごまをまぶす。
- ・炒り卵
卵を炒り、ケチャップで味付けする。
- ・小松菜としめじのおひたし
小松菜としめじを電子レンジで2分加熱し、調味料と水（小さじ2）を混ぜ、さらに1分加熱し、削り節をまぶす。
- ・ピーマンとパプリカとかぼちゃの油炒め
フライパンに切ったピーマン、パプリカ、かぼちゃを入れ、オリーブ油で炒める。塩、こしょうで味付けする。

工夫点(アピールポイント)

さんまを中心に様々な種類の野菜を彩りよく使い、北海道の恵みを表現しました。

朝食へのアレンジ

小松菜としめじのおひたしやピーマンとパプリカとかぼちゃの油炒めは大量に作って、忙しい朝に食べれば栄養◎です！

一般の部【札幌市中央卸売市場青果部運営協議会会長賞】 竹内 麻里子さん

お弁当の名前

10種類の道産野菜と
レンチン活用弁当

献立名

- にんじんとしいたけのひじきごはん
- 焼き鮭
- カレーごぼうきんぴら
- ラタトゥイユ
- かぼちゃの煮付け
- ブロッコリーのごま和え

食材費 (1人あたり)

267 円



材料・分量(1人分)

- **にんじんとしいたけのひじきごはん**
米 1/2合 芽ひじき 3g
にんじん 10g しいたけ 1個
ごま油 少々
酒、みりん 各小さじ2
しょうゆ、塩 各小さじ1/4
- **焼き鮭**
- **カレーごぼうきんぴら**
豚こま切れ肉 20g
ごぼう 15g
サラダ油 少々
砂糖 小さじ1/4
しょうゆ、酒 各小さじ1/2、
みりん、カレー粉 各小さじ1/4
- **ラタトゥイユ**
なす 1/4本
玉ねぎ 15g
ピーマン 1/4個
赤パプリカ 1/8個
ミニトマト 1個
オリーブ油 小さじ1/4
トマトケチャップ 小さじ1
砂糖 小さじ1/4
塩、黒こしょう 各少々
- **かぼちゃの煮付け**
かぼちゃ 1口大2切れ
みりん 大さじ3
砂糖 小さじ1
- **ブロッコリーのごま和え**
ブロッコリー 1房、
ごま和えのもと 少々

作り方

- **にんじんとしいたけのひじきごはん**
①ひじきを水で戻し水気を切る。にんじんとしいたけは2mm幅に切る。
②フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。調味料を入れて水分がなくなるまで煮込み、炊いたごはんと混ぜる。
- **焼き鮭**
グリルで火が通るまで焼く。食べやすい大きさに切る。
- **カレーごぼうきんぴら**
ピーラーでごぼうをスライスし、水にさらす。
フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。色が変わったら、ごぼうを加え、肉と一緒に炒める。
水(大さじ1/2)とカレー粉以外の調味料をすべて入れて、汁気がなくなるまで炒め煮する。最後にカレー粉を入れて軽く炒める。
- **ラタトゥイユ**
トマトは半分、その他の野菜はすべて1センチ角に切る。
耐熱皿になすをおき、オリーブ油をかけて混ぜる。
残りの野菜と調味料を耐熱皿に入れ、よく混ぜる。
電子レンジ(500w)で4分加熱する。一旦取り出し、よく混ぜてから再度4分加熱して完成。
- **かぼちゃの煮付け**
かぼちゃを耐熱容器に入れ、かぼちゃが浸るくらいまで水を入れる。
みりんと砂糖を入れ、軽く混ぜる。ラップをし、レンジで3~4分加熱する。
- **ブロッコリーのごま和え**
耐熱容器にブロッコリーを入れ、600wで1分加熱。熱いうちにごま和えのもとを混ぜて和える。

工夫点(アピールポイント)

一度に野菜を10種類もとれること。ごぼうはピーラーを使ってカットすることで、薄く切ることができ、盛り付けしやすい。カレー味にすることで、通常のきんぴらごぼうより塩分を抑えることができる。ラタトゥイユ、かぼちゃの煮付け、ブロッコリーのごま和えはレンジでチンするだけなので楽!

かぼちゃの煮付けはみりんを多めにいれて、しょうゆを入れないことで、塩分控えめで、かぼちゃそのものの味を味わいやすい。

朝食へのアレンジ

ラタトゥイユはオムレツの具として利用すれば朝ごはんにぴったり。

一般の部【(株)北海道日本ハムファイターズ賞】 きたやま み な こ 北山 美奈子さん

お弁当の名前

令和スマイル弁当

献立名

- ・ 鮭ときのこの炊き込みごはん
- ・ 豚肉のピーナッツみそ和え
- ・ ズッキーニのファルシ
- ・ 薄焼き卵のアスパラロール
- ・ ひじきのカリカリ小梅和え
- ・ かぼちゃのけんぴ
- ・ 赤パプリカのソテー

食材費 (1人あたり)

290 円



材料・分量(1人分)

- ・ 鮭ときのこの炊き込みごはん
米 1/3 合 鮭 1/3 切れ
まいたけ、しめじ 各 30g
A [酒 小さじ 1/2
薄口しょうゆ 小さじ 1
みりん 小さじ 1/3
だし汁 適量
- ・ 豚肉のピーナッツみそ和え
豚肩ロース 50g オリーブ油 少々
バターピーナッツ 5g
B [砂糖、みそ 各小さじ 1
みりん、酒 各小さじ 1/2
ごま油 小さじ 1/4
- ・ ズッキーニのファルシ
ズッキーニ 1/4 本
ツナ 10g ゆで卵 1/2 個
粉チーズ、パン粉 各少々
C [にんにく(おろし) 小さじ 1/4
マヨネーズ、オリーブ油 各小さじ 1
塩、こしょう 各少々
- ・ 薄焼き卵のアスパラロール
卵 1 個 アスパラ 1 本 のり 1/2 枚
D [粉チーズ 小さじ 1
塩、こしょう、ごま油 各少々
- ・ ひじきのカリカリ小梅和え
乾燥ひじき 3g
小梅 1 粒
しらす、白ごま 各少々
E [酢、酒、砂糖 各小さじ 1/2
塩 少々
- ・ かぼちゃのけんぴ
かぼちゃ 50g 砂糖 20g
揚げ油 適量
- ・ パプリカのソテー
赤パプリカ 20g
塩、こしょう 各少々
サラダ油 適量

作り方

- ・ 鮭ときのこの炊き込みごはん
米をといで、A とだし汁を入れ、鮭、ほぐしたまいたけとしめじを炊飯器で炊く。
- ・ 豚肉のピーナッツみそ和え
豚肉は 1 cm 角に切り、ピーナッツは粗く刻む。フライパンにオリーブ油を入れ、豚肉を両面こんがり焼く。小鍋に B を入れて加熱し、程よい硬さになったらピーナッツ、ごま油を入れて肉にまぶしつける。
- ・ ズッキーニのファルシ
ズッキーニは 3 cm の筒切りにして、底の 1/3 を残して中身をくり抜き、中身はみじん切りにする。ゆで卵はみじん切りにする。ボウルにズッキーニの中身とゆで卵、ツナ、C を混ぜてズッキーニに詰める。粉チーズとパン粉をふり、200 度のオーブンで 15 分ほど焼く。
- ・ 薄焼き卵のアスパラロール
卵を溶き D を混ぜる。アスパラは色よくゆでる。フライパンにごま油を入れ、薄焼き卵を焼く。卵をラップに乗せて、のり、アスパラを乗せ、きっちりと巻き、3 cm 幅に切る。
- ・ ひじきのカリカリ小梅和え
ひじきはお湯で戻し、ざるに上げる。小梅はみじん切りにする。耐熱ボウルに E とひじきを入れ、電子レンジで 30 秒加熱。小梅、しらす、ごまを加えて混ぜる。
- ・ かぼちゃのけんぴ
かぼちゃは 7~8 mm 角の棒状に切る。フライパンに油を 1 cm の深さまで入れ、160 度で揚げる。フライパンをきれいにして、砂糖と水(大さじ 1/2)を煮立たせ、色付いたらかぼちゃに絡め、クッキングシートに手早く広げて冷ます。
- ・ パプリカのソテー
パプリカを 5 mm 幅に切り、フライパンに油を入れ、塩、こしょうで軽く炒める。

工夫点(アピールポイント)

- ・ 北海道の栄養豊富で美味しい旬の食材をバランス良く選び、お弁当の時間が「楽しみ!!」になるように仕上げました。
- ・ 薄味の調理を心がけました。

朝食へのアレンジ

- ・ 「鮭ときのこの炊き込みごはん」を小さめのおにぎりにして、食べやすく。
- ・ 「豚肉のピーナッツみそ和え」のピーナッツみそをごはんのお供に。
- ・ 「ひじきのカリカリ小梅和え」を卵焼きの具にする。