

特別賞  
ホクレン農業  
協同組合  
連合会会長賞

## 家族でにっこり♪お弁当

レシピ作成 秋田 さゆりさん



- ・鮭ととうきびのバターしょうゆごはん
- ・しめじの味噌肉巻き  
～道産とろろ昆布とチーズも巻いて★～
- ・レーズン入りポテトサラダ
- ・きゅうりの梅昆布茶漬け
- ・ミニトマト

栄養価(一人分)			
エネルギー	606kcal	脂肪エネルギー比	28.1%
たんぱく質	21.9g	塩分	2.8g
脂質	18.9g	野菜、きのこ、海藻、いも類の量	159.4g

材料はすべて一人分です

### 鮭ととうきびのバターしょうゆごはん

**材料**  
ごはん……160g 小松菜……10g しょうゆ……小さじ1/2  
生鮭……1/3切れ ホールコーン……15g(約大さじ1)  
バター……小さじ1 青のり……小さじ1/2

- 作り方**
- 1 フライパンにバターを入れ、鮭を焼いて木べら等で崩す。
  - 2 1.5cm程度にざく切りをした小松菜、コーンを入れて炒め、青のり、しょうゆで味つけをする。
  - 3 普通に炊いたごはんのにのせる。(混ぜこんでもOK)

### しめじの味噌肉巻き ～道産とろろ昆布とチーズも巻いて★～

**材料**  
豚ロース肉(薄切り)……1枚 プロセスチーズ……1枚(約8g)  
塩……ひとつまみ 小麦粉……適量 **A** 料理酒……小さじ1/2  
しめじ……15g サラダ油……適量 味噌……小さじ1/2  
とろろ昆布……3g

- 作り方**
- 1 豚肉を広げ、塩をふる。
  - 2 石づきを取ってほぐしたしめじ、とろろ昆布、チーズを1にのせて巻き、小麦粉をまぶす。
  - 3 サラダ油を入れたフライパンで焼き、合わせた**A**をからめる。

### レーズン入りポテトサラダ

**材料**  
じゃがいも……50g 塩……ひとつまみ  
人参……20g マヨネーズ……小さじ1  
レーズン……5g **B** リンゴ酢……0.5g  
ハム……1枚 粒マスタード……1g

- 作り方**
- 1 皮をむいたじゃがいも、人参を耐熱容器に入れてラップをして加熱し、やわらかくなったらすぶす。(レンジ600W、3分程度)
  - 2 1にレーズンと**B**を入れて味を調べ、ハムのカップ※に入れる。  
※ハムのカップ:ハムの中心から外側に1本包丁で切れ目を入れて、くると巻く

### きゅうりの梅昆布茶漬け

**材料**  
きゅうり……30g 梅昆布茶……小さじ1/2 輪切り赤唐辛子……お好み

**作り方**  
長さ3cm程度のスティック状に切ったきゅうり、梅昆布茶、赤唐辛子を袋に入れて、手でもむ。

### ミニトマト

**材料**  
ミニトマト……2個

**作り方**  
ヘタをとって、よく洗う。

### 秋田 さゆりさんの 工夫点・アピールポイント

\*お弁当箱の容量は400ml×2個を使用しています\*

①仕事先で食べるパパも、家で食べるママ・子どもも同じ昼ごはんを食べられるように、大人も子どもも好きな味つけに!(鮭ととうきびのバターしょうゆごはんの大人用には上からブラックペッパーをふっても美味しい! きゅうりの赤唐辛子は、子どもが小さく食べられない場合でも入れずに作り、上から一味唐辛子をかけるだけで大人味に変身します。) ②北海道産で手に入るとろろ昆布は食物繊維やミネラルが豊富です。チーズと合わせることでいつもと違った味わいのおかずになります。 ③忙しい朝に作るの多いお弁当…当日の朝はなるべく簡単に作れるように事前に準備・調理をして作り置きできるおかずも使用。(鮭ととうきびの具、ポテトサラダ、きゅうり)肉巻きも前日に巻いておけば当日は焼くだけでOKです。 ④ポテトサラダはレーズンとリンゴ酢を使うことでフルーティーな味になります。 ⑤ハムのカップは仕切りの役割だけでなく、時間が経つにつれサラダにうま味が移ります。細かく切って中に混ぜこまなくて良いので、楽チンです。

### 食事は皆で楽しく

家族や友人と食事することは、豊かな心を育み、食事のマナーや食習慣への関心も高まります。  
誰かと一緒に食べると、食事の時間が楽しくなりますね。

●食育三二情報

特別賞  
北海道漁業  
協同組合  
連合会会長賞

## 秋の味覚三昧弁当

レシピ作成 加藤 由梨花さん



- ・さんま丼
- ・きのこのバターいため
- ・大学芋
- ・ほうれん草ともやしのおひたし
- ・ミニトマト

栄養価(一人分)			
エネルギー	687kcal	脂肪エネルギー比	32.2%
たんぱく質	18.1g	塩分	3.1g
脂質	24.6g	野菜、きのこ、海藻、いも類の量	234g

材料はすべて一人分です

### さんま丼

**材料**  
米……1/2合 みりん……小さじ2 しそ……1枚  
さんま……1/2尾 砂糖……小さじ1 白ごま……適量  
小麦粉……適量 水……小さじ1 こねぎ……少々  
しょうゆ……小さじ1 ごま油……3g

- 作り方**
- 1 さんまを開き、小麦粉をまぶして、ごま油をひいたフライパンでこんがり焼く。
  - 2 調味料を混ぜ合わせ火にかけ、そこに1のさんまを入れ、からめる。
  - 3 米を炊き、盛りつけた後に、しそ、2をのせ、白ごまこねぎをかけて完成。

### きのこのバターいため

**材料**  
ベーコン……20g にんにく……5g 酒……少々  
エリンギ……40g バター……5g みりん……少々  
まいたけ……40g しょうゆ……小さじ1/2 塩……少々

- 作り方**
- 1 フライパンにバターとにんにくを入れ、きのこ類、ベーコンを炒める。
  - 2 しょうゆ、酒、みりん、塩で味つけをして完成。

### 大学芋

**材料**  
さつまいも……60g 水……小さじ2 酢……小さじ1/2  
砂糖……大さじ1 しょうゆ……小さじ1/2 黒ごま……少々

- 作り方**
- 1 さつまいもは、切って電子レンジで2分(500W)加熱。
  - 2 水と調味料を火にかけ、とろみがついたら1のさつまいも入れからめて、黒ごまを入れて完成。

### ほうれん草ともやしのおひたし

**材料**  
ほうれん草……40g しょうゆ……大さじ1/2弱  
もやし……40g みりん……大さじ1/2弱

**作り方**

- 1 ほうれん草、もやしをゆでて、ゆであがったら水を切る。
- 2 しょうゆとみりんで和える。

### ミニトマト

**材料**  
ミニトマト……2個

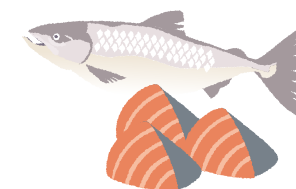
### 加藤 由梨花さんの 工夫点・アピールポイント

秋の旬な食材や、北海道で採れる食材を入れました。

### 魚介類を使いましょう

魚介類は、たんぱく質の供給源となるほか、ビタミン(D,E,B群など)やミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、銅、亜鉛など)といった栄養素や、DHAやEPA、タウリンなどの機能性成分が含まれています。

さらに、魚介類は旬がはっきりしているものが多く、食事に取り入れることで、季節感を楽しむことができます。



●食育三二情報



特別賞

札幌市中央卸売市場  
青果部運営協議会  
会長賞



## どさんこお野菜たっぷり弁当

レシピ作成 川合 由希恵 さん

- ・たもぎ茸の炊き込みごはん
- ・ほっけと玉ねぎのチーズ焼き
- ・しめじのベーコン巻き
- ・三色野菜の昆布和え
- ・じゃがいものもちもち卵焼き

栄養価(一人分)			
エネルギー	677kcal	脂肪エネルギー比	34.0%
たんぱく質	30.5g	塩分	1.9g
脂質	25.6g	野菜、きのこ、海藻、いも類の量	222g

材料はすべて一人分です

### たもぎ茸の炊き込みごはん

**材料**  
 米……………1/2合 えのき茸……………20g ゆで枝豆……………適量  
 たもぎ茸……………20g しょうゆ……………小さじ1/4

**作り方**  
 1 研いだお米に通常通りに水を入れ、食べやすい大きさにしたたもぎ茸、えのき茸、しょうゆを加えて炊く。(たもぎ茸からだしが出て、とってもいい香りがします。)  
 2 1をお弁当箱に詰めたら、枝豆を散らす。

### ほっけと玉ねぎのチーズ焼き

**材料**  
 ほっけ切り身……………50g チーズ……………10g みりん……………小さじ1/2  
 玉ねぎ……………1/4個(30g) みそ……………小さじ1/2

**作り方**  
 1 大きめのアルミカップに、スライスした玉ねぎを入れ、みそとみりんを合わせてかける。(マドレーヌ用のカップがおすすめ)  
 2 1の上に切り身をのせ、チーズをのせてグリルで6~7分焼く。★

### しめじのベーコン巻き

**材料**  
 しめじ……………30g ベーコン……………1枚(15g)

**作り方**  
 1 ベーコンを半分に切り、しめじを巻く。  
 2 ★と一緒にグリルで6~7分焼く。(ベーコンの合わせ目を下にすると、つまようじ等は不要です。)

### 三色野菜の昆布和え

**材料**  
 人参……………20g もやし……………20g すりごま……………適量  
 小松菜……………20g 塩昆布……………2g かつおぶし……………適量

**作り方**  
 細切りにした人参、小松菜、もやしをいっぺんに茹で、水気を切って塩昆布、すりごま、かつおぶしと和える。

### じゃがいものもちもち卵焼き

**材料**  
 じゃがいも……………50g マヨネーズ……………小さじ1  
 卵……………1個 油……………適量

**作り方**  
 1 じゃがいもをすりおろし、卵、マヨネーズと混ぜる。(どろっとした生地になります。)  
 2 油をひいて熱した卵焼き器に1を流し入れる。少し火が通ったら卵焼きの要領で巻く。(いっぺんに焼いてOK)

### 川合 由希恵さんの工夫点・アピールポイント

- 1 道産食材を活用できる!… 道産野菜の代表じゃがいも、玉ねぎ、人参はもちろん、札幌でもたくさん作られている小松菜、北海道ならではのきのこ「たもぎ茸」など、道産食材をふんだんに使ったお弁当です。
- 2 短時間で簡単に作れる!… ごはんはきのこ炊き込み、チーズ焼きとベーコン巻きは1度に調理でき、卵焼きも繰り返し巻く必要がありません。昆布和えも前日に作り置きできるので、忙しい朝でもパパッと作れます。
- 3 材料はアレンジ自在!… ほっけの代わりに鮭やたら、小松菜の代わりにほうれん草、ベーコン巻きはピーマンやアスパラなど、季節や冷蔵庫の中身によってアレンジができます。今あるもので、おいしいお弁当を!手軽に!

### 地産地消のすすめ

北海道は、魚介、肉、卵、大豆や大豆製品、海藻、乳製品、果物など、食材が豊かな土地です。地域で生産された食材を消費することで、旬の新鮮な食材を味わうことができ、地域の活性化にもつながります。



・食育三三情報

SAPPORO OBENTO  
PROJECT 2016

特別賞

(株)北海道日本ハム  
ファイターズ賞



## サンマと豆腐のハンバーグ弁当

レシピ作成 佐藤 知佳 さん

- ・鮭ごはん
- ・サンマバーグ
- ・にんじんのきんぴら
- ・サツマイモのサラダ
- ・ミニトマトとブロッコリー

栄養価(一人分)			
エネルギー	729kcal	脂肪エネルギー比	29.1%
たんぱく質	23.3g	塩分	3.5g
脂質	23.6g	野菜、きのこ、海藻、いも類の量	113g

材料はすべて一人分です

### 鮭ごはん

**材料**  
 塩鮭……………30g 白ゴマ……………1g  
 白飯……………150g 油……………適量

**作り方**  
 1 ご飯を炊く  
 2 塩鮭を焼く。(油を少しひく)  
 3 焼いた塩鮭をほぐし、ご飯に混ぜ、白ゴマをかける。

### サンマバーグ

**材料**  
 サンマ……………40g 砂糖……………小さじ1 みりん……………小さじ1  
 絹ごし豆腐……………40g だし入りみそ……………小さじ1 油……………3g  
 しいたけ……………17g(1個) 薄口しょうゆ……………小さじ1  
 すりおろし生姜……………小さじ1 片栗粉……………20g

**作り方**  
 1 しいたけをみじん切りにする。  
 2 サンマを三枚おろしにして細かく身を刻む。  
 3 1と2と絹ごし豆腐を混ぜる。  
 4 調味料と生姜と片栗粉を混ぜる。  
 5 形をつくって油をひいて焼く。

### にんじんのきんぴら

**材料**  
 にんじん……………30g しょうゆ……………小さじ1 油……………3g  
 砂糖……………小さじ1 みりん……………小さじ1  
 酒……………小さじ1 白ゴマ……………1g

**作り方**  
 1 にんじんの皮をむいて細切りにする。  
 2 油をフライパンにひき、1をしんなりするまで炒めたら調味料を入れる。  
 3 2~3分くらい炒めて皿に盛る。  
 4 白ゴマをふる。

### サツマイモのサラダ

**材料**  
 サツマイモ……………30g マヨネーズ……………小さじ1 こしょう……………少々  
 枝豆……………5g 塩……………少々

**作り方**  
 1 サツマイモの皮をむき、輪切りにする。  
 2 塩(分量外)を少し入れて1をゆでる。  
 3 枝豆をゆでる。  
 4 2がゆであがったら急いでつぶす。  
 5 4にマヨネーズを加えて混ぜ、その後塩こしょうを加える。  
 6 味が調ったら枝豆を加える。

### ミニトマトとブロッコリー

**材料**  
 ブロッコリー……………15g マヨネーズ……………3g  
 ミニトマト……………10g(1個) 塩……………0.5g

**作り方**  
 1 ブロッコリーに塩を加えてゆでて、マヨネーズを添える。  
 2 ミニトマトのヘタをとって弁当箱に入れる。

### 佐藤 知佳さんの工夫点・アピールポイント

- 1 サンマをハンバーグ状にすることで食べやすくなりました。
- 2 しいたけを細かくして混ぜることでしいたけが苦手な子どもでも食べられるように工夫しました。
- 3 サツマイモのサラダに緑を入れることで彩りを良くしました。
- 4 全体的に秋の食材を使い、秋だからこそ食べたくなるような、お弁当を開くだけで秋が訪れたと感ぜられるようにしました。