

札幌市保健所長賞

- ・ごはん+ひじきのふりかけ
- ・丸ごとさんまの甘酢ソテー
- ・レッドムーンのゴマくるみ和え
- ・豆苗とまいたけの梅おかかサラダ
～昆布カップで二度おいしい～
- ・ミニトマト

一人前栄養価

エネルギー	715kcal
たんぱく質	24.2g
脂質エネルギー比	34.5%
塩分	2.9g
野菜、きのこ、海藻類の量	120g



SAPPORO
OBENTO
PROJECT
02

大人の食育弁当

レシピ作成：木村 綾子さん

ごはん+ひじきのふりかけ

【材料(1人分)】

米……75g + 発芽玄米……10g ひじきのふりかけ……………2g

- 1 米をとき、にがりを2～3滴入れてたく。
- 2 たき上がったお弁当箱にごはんを盛り、ふりかけをかける。

丸ごとさんまの甘酢ソテー

【材料(1人分)】

さんま……………1尾 にんじん……………2g 塩/こしょう……少々
玉ねぎ……………40g ピーマン……………2g
(タレ)

酢……………大さじ1 しょうゆ……小さじ1 水……………大さじ2
砂糖……………小さじ2 ケチャップ……小さじ1

- 1 さんまを3枚におろして半身を3等分にし、両面に塩こしょうをして片栗粉をまぶす。
- 2 玉ねぎはスライサーを使用しうすくスライス、にんじんとピーマンは千切りにしてそれぞれ電子レンジ600Wで30～40秒加熱する。
- 3 フライパンに米油を熱し、1のさんまを両面焼く。(表面が少しこんがりするように焼く。)
- 4 さんまが焼けたら混ぜあわせた(タレ)をフライパンに入れ、たれをからめる。
- 5 2の玉ねぎの2/3をお弁当箱の底に入れ、その上にさんま、残りの玉ねぎ、ピーマン、にんじんの順にのせ、残ったタレを上からかける。

木村 綾子さんの
アピールポイント

1 お弁当で食育!!

大人で食育で大切なのは、自分に必要なものを自分で選ぶ力を養うこと。その一歩としてこのお弁当では、①食材の味を楽しむ、味わう ②加工食品を上手に活用する2点に着目し考案。

【①の工夫点】 ●食材を丸ごと使用 ●旬な食材を使用 ●簡単な調理法と味つけで素材の味を活かす ●調味料もできるだけ自然なものを使用。

【②の工夫点】 ●加工品は食材が見える(わかる)ものを使用 ●ふだん取りづらいものを加工食品で賢くとれる(ひじきのふりかけ、昆布カップ) ●簡単な調理法と味つけで素材の味を活かす ●調味料もできるだけ自然なものを使用。

2 食べやすさの追求～味はもちろん、食べ飽きしない工夫

●食べやすい、おいしい魚料理ということで旬のさんまを甘酢ソテーに。さんまだけでも野菜と一緒に楽しむ、二度おいしいを実現。 ●梅おかかサラダは昆布カップに入れることで昆布あり、なしでも楽しめる、二度おいしい。さらにお弁当は作ってから食べるまで時間があくのでその時間でサラダ二度楽しめる、二度おいしい。さらにお弁当は作ってから食べるまで時間があくのでその時間でサラダに昆布の旨味加わること期待できる!! ●食べ飽きを防止することで必要な量をしっかりと食べられるよう工夫。

レッドムーンのゴマくるみ和え

【材料(1人分)】

レッドムーン……50g くるみ……6g(2かけ) 砂糖……………小さじ1/2
いりゴマ……大さじ1/2 めんつゆ……小さじ1/2

- 1 レッドムーンはきれいに洗って芽をとってから幅1.5cm幅の千切りにする。
- 2 フライパンをあたたため、レッドムーンと水大さじ2杯を入れ蒸し焼きにする。(水がなくなるまで)
- 3 すりばちにいりゴマ、くるみを入れてする。細かくなったらめんつゆと砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- 4 そこにレッドムーンを入れさらに混ぜ、カップを使用して盛りつける。

豆苗とまいたけの梅おかかサラダ

【材料(1人分)】

(昆布カップがなければ普通のカップでもオーケー)

豆苗……………30g 昆布カップ……………1個 かつおぶし…ひとつまみ
まいたけ……………30g 梅……………1/2個 塩(ゆでる時)……少々

- 1 豆苗は1/2の長さに切り、まいたけは一口サイズにさく。
- 2 フライパンでまいたけと豆苗をさっとゆでる。(まいたけ⇒豆苗の順。豆苗を入れたあと、塩を少々入れ緑色をあざやかにする。)
- 3 梅は種をとり、たたいておく。かつおぶしも一緒に混ぜ合わせる。
- 4 2と3を混ぜ合わせてお弁当カップに昆布カップを重ね盛りつける。

特別賞

ポッカサッポロ北海道(株)賞



- ・枝豆ごはん
- ・鮭のゴマフライ
- ・コーンと青のりの卵焼き
- ・ほうれん草の辛子醤油和え
- ・トマトと玉ねぎのハチミツマリネ

一人前栄養価

エネルギー	602kcal
たんぱく質	24.3g
脂質エネルギー比	25.3%
塩分	1.7g
野菜、きのこ、海藻類の量	133g



SAPPORO
OBENTO
PROJECT
04

秋の彩り弁当Ⅱ

レシピ作成: 古館 幸さん

枝豆ごはん

[材料(1人分)]

ごはん……………160g 枝豆……………20g 塩……………少量

- 塩ゆでした枝豆をごはんに混ぜる。

鮭のゴマフライ

[材料(1人分)]

鮭……………45g 溶き卵……………適宜 白ゴマ……………適宜
小麦粉……………適宜 パン粉……………適宜 サラダ油……………適宜

- 1 フライパンに油を深さ2cmほど入れて火にかける。
- 2 鮭に小麦粉をまぶし、溶いた卵をからめ、パン粉とゴマを合わせたものを全面につける。
- 3 油の温度が170℃くらいになったら片面ずつ揚げる。

コーンと青のりの卵焼き

[材料(1人分)]

卵……………1/2個 青のり……………お好み 塩/白コショウ…少々
コーン缶……………大さじ2 マヨネーズ…大さじ1/4 サラダ油…小さじ1/3

- 1 卵を溶きほぐし、マヨネーズ、塩、白コショウを加えて混ぜる。
- 2 コーンと青のりを加え、フライパンに油をうすく引いて巻きながら焼いていく。



ほうれん草の辛子醤油和え

[材料(1人分)]

ほうれん草……………50g 練り辛子…小さじ1/2弱 しょうゆ……………小さじ1

- 1 ほうれん草をゆで、冷水にとりアクをとる。
- 2 水けを絞り3cm幅に切り、辛子醤油で和える。

トマトと玉ねぎのハチミツマリネ

[材料(1人分)]

トマト……………30g 酢……………大さじ1/2
玉ねぎ……………25g 水……………大さじ1/2
塩……………少々 はちみつ……………大さじ1/4
砂糖……………大さじ1/2

- 1 トマトは湯むきし、玉ねぎは薄く切って塩もみしてから水洗いをする。
- 2 調味料をよく混ぜてから野菜にからめ、15分以上おいて味をなじませる。

古館 幸さんの アピールポイント

- ◆ ごはんに枝豆を混ぜ2色彩やかに。
- ◆ 鮭のフライにゴマをプラスして歯ごたえと香ばしさアップ。
- ◆ 卵焼きにマヨネーズを隠し味に加え、まろやかに。
- ◆ 全体の味のバランスを考え、マリネにははちみつを足して甘味をプラス。

特別賞

札幌市中央卸売市場
青果部運営協議会賞

★★★

- ・ごはん
- ・秋鮭カレーやき
- ・大根うま煮
- ・ブロッコリーごま和え

一人前栄養価

エネルギー	650kcal
たんぱく質	29.4g
脂質エネルギー比	21.7%
塩分	3.4g
野菜、きのこ、海藻類の量	122g



SAPPORO
OBENTO
PROJECT
05

秋鮭カレーやき弁当

レシピ作成：篠原 麻子さん

ごはん

[材料(1人分)]

ごはん……………約1/2合 塩昆布……………少量
梅干……………1個 黒ごま……………少量

- ごはんの上に梅干、塩昆布、黒ごまをのせる。

秋鮭カレーやき

[材料(1人分)]

生鮭……………2/3切れ カレー粉……………小さじ1 塩・こしょう……………少々
じゃが芋……………1/2個 小麦粉……………小さじ1/2
粉チーズ……………小さじ1 サラダ油……………小さじ1

- 1 粉チーズとカレー粉、塩少々を合わせておく。
- 2 じゃが芋はひと口大に切り、レンジで加熱しフライパンにサラダ油を熱しこんがり焼いて取り出しておく。
- 3 生鮭は大き目ひと口大に切り、塩こしょうをふり、小麦粉をまぶしフライパンで焼く。
- 4 フライパンに2を戻し入れ、1をまぶして完成。

ブロッコリーのごま和え

[材料(1人分)]

ブロッコリー……………2切れ 砂糖……………小さじ1/3
白すりごま……………小さじ2 しょうゆ……………小さじ1/2

- 1 白すりごま、しょうゆ、砂糖を合わせておく。
- 2 ブロッコリーを塩ゆでし、1で和える。



大根うま煮

[材料(1人分)]

とりもも肉-1口大1切れ こんにゃく-1口大2切れ しょうゆ……………小さじ1
大根……………2切れ 和風だし……………小さじ1/2
にんじん……………2切れ 砂糖……………小さじ1/2

- 1 材料をひと口大に切り、フライパンで炒め、水、和風だし、砂糖を入れ、蓋をして10分煮る。
- 2 しょうゆも加えて更に煮て材料がやわらかくなったら蓋をはずし煮詰める。(前日までに作りやすい分量で煮ておく)

篠原 麻子さんの アピールポイント

- ◆ はっきりくつきりわかりやすい食材と味つけで、冷めてもおいしく…と思って夫に作っています。
- ◆ 水分が多い食材、調理法は使わないようにしています。
- ◆ 3品色々な味にし、野菜たくさん、彩りを考えました。
- ◆ 道産食材は鮭、じゃが芋、とり肉、人参、大根、ブロッコリー、塩昆布、お米です。
- ◆ 秋鮭のカレーやきは、カレー味で食欲UP。前日はしょうゆバター味で晩ごはんに食べ、翌朝はカレー味にしました。
- ◆ うま煮は身近な食材、大根でいつもつくります。作り置きできるので数日使います。
- ◆ ごはんの上に梅干、昆布、ごまは毎日の定番です。