

特別賞

(株)北海道日本ハムファイターズ賞

★★★

- ・十八穀ごはん
- ・秋鮭のちゃんちゃん焼き
- ・ベーコンとほうれん草のソテー
- ・人参のたらこ和え
- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト 10g

一人前栄養価

| | |
|--------------|---------|
| エネルギー | 603kcal |
| たんぱく質 | 18.0g |
| 脂質エネルギー比 | 23.6% |
| 塩分 | 2.3g |
| 野菜、きのこ、海藻類の量 | 130g |



SAPPORO
OBENTO
PROJECT
06

北海道を味わう色どり弁当

～秋から冬への移り変わり～

レシピ作成: 早川 明花さん

十八穀ごはん

- 白米に十八穀ごはんの素を入れて炊く。

秋鮭のちゃんちゃん焼き

[材料(1人分)]

秋鮭……30g(1切れ) 玉ねぎ……40g ジャガ芋……15g
 キャベツ……15g しめじ……10g サラダ油……小さじ1

<タレ>

味噌……大さじ1/2 砂糖……大さじ1/3
 しょうゆ……大さじ1/3 みりん……大さじ1/3

- 1 キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、しめじ、じゃが芋は食べやすい大きさに切っておく。じゃが芋は3分電子レンジにかけておく。
- 2 その間に鮭一切れをフライパンに入れ、サラダ油を入れて軽く焼き色がついてきたら切ったものを入れて炒める。
- 3 野菜に焼き色が付き始めたら合わせておいた<タレ>をかけ、蓋をして8分程度蒸し焼きにする。

ベーコンとほうれん草のソテー

[材料(1人分)]

ベーコン……10g 塩・こしょう……少々
 ほうれん草……30g サラダ油……小さじ1強

- 1 ベーコンを食べやすい大きさに切り、ほうれん草を5cm幅で切っておく。
- 2 熱したフライパンにベーコンを入れて炒め、焼き色がいたらほうれん草を入れて塩・こしょうを加えて炒める。

人参のたらこ和え

[材料(1人分)]

人参……15g 酒……小さじ1/2
 たらこ……3g みりん……小さじ1/2

- 人参の細切りを1分電子レンジにかけ、たらこを加えさらに20秒レンジにかけ、酒、みりんを合わせる。

ブロッコリー

[材料(1人分)]

ブロッコリー……10g

- ソテーを炒めている間にブロッコリー1切りに塩を1つまみ振り、2分ほど電子レンジにかける。

早川 明花さんの アピールポイント

北海道にはおいしい食材が沢山あります。北海道に住んでいるのにそれらを食べないのは損です！
 さらに秋から冬にかけては鮭やほうれん草など旬なものや、甘くおいしくなるものが沢山出まわります。
 食材は旬な時が1番おいしく食べられます。今回は秋に旬な鮭、玉ねぎ、しめじ、じゃが芋(きたあかりを使用)、冬の旬なたらこ、冬の寒さで甘みが増すほうれん草、キャベツを使用しました。

お弁当1つで北海道の旬を楽しめます！
 一つ見つけるのに時間がかかりそうですが、フライパンひとつとレンジだけで作れるので時間短縮になり、朝の忙しい時間でもこんなに豪華なお弁当ができます。
 かかった時間が25分と、とても手軽にできるのも魅力的です。
 ごはんには十八穀ごはんを使用し、食物繊維を増やしたり、130gもの野菜が入っていたりしているので健康的です。

平成27年度
お弁当レシピ
コンテスト

一般市民の部
応募作品

- ・梅と黒ごまの混ぜご飯
- ・鮭ときこのこのホイル焼き
- ・ポテトサラダ
- ・ミニトマト
- ・ブロッコリーのおかか和え
- ・かぼちゃの春巻き

一人前栄養価

| | |
|--------------|---------|
| エネルギー | 584kcal |
| たんぱく質 | 22.5g |
| 脂質エネルギー比 | 18.5% |
| 塩分 | 3.3g |
| 野菜、きのこ、海藻類の量 | 128g |



SAPPORO
OBENTO
PROJECT
07

北海道産秋鮭とたっぷり野菜弁当

レシピ作成：戸崎 菜摘さん

梅と黒ごまの混ぜご飯

[材料(1人分)]

ご飯……………180g 梅干し…5g(中1/2個) 黒いりごま……………少々

- 炊いたご飯にほぐした梅干しとごまを混ぜ合わせる。

鮭ときこのこのホイル焼き

[材料(1人分)]

鮭……………60g(2/3切れ) 玉ねぎ……………10g(中1/20個)
塩・こしょう……………少々 しいたけ……………10g(1/2枚)
にんじん……………10g(中1/15本) えのきだけ……………10g(1/8袋)

<調味料>

酒……………小さじ1(5g) しょうゆ…小さじ1(6g) 無塩バター…小さじ1(4g)

- 1 にんじんと玉ねぎは千切り、しいたけは薄切り、えのきだけは縦に2等分にする。
- 2 アルミホイルを広げて鮭をのせ、塩・こしょうをふる。
- 3 2に1を合わせてのせ、<調味料>をまわしかける。バターをのせてアルミホイルを包み、200℃のオーブンで7~8分焼く。
- 4 アルミホイルをはずして盛り付ける。

ポテトサラダ

[材料(1人分)]

じゃが芋……………40g(中1/3個) 冷凍コーン……………小さじ1/2(3g)
にんじん……………5g 塩・こしょう……………少々
きゅうり……………5g マヨネーズ……………小さじ1(4g)

- 1 じゃが芋、にんじん、きゅうりはサイコロ状に切る。
- 2 じゃが芋、にんじん、コーンをレンジで加熱する。
- 3 2に塩・コショウを振り、きゅうりを加えて、マヨネーズで和える。



ミニトマト

[材料(1人分)]

ミニトマト……………15g(大1個)

- 洗って、水けを拭き取り、彩りに添える。

ブロッコリーのおかか和え

[材料(1人分)]

ブロッコリー……………20g(1/12株) めんつゆ(3倍)… 小さじ1/2(2g)
おかか……………少々 水……………小さじ1(5g)

- 1 ブロッコリーをレンジで加熱する。
- 2 1をめんつゆで調味し、削りガツオをまがす。

かぼちゃの春巻き

[材料(1人分)]

かぼちゃ……………40g(1/30個) 春巻きの皮……………1枚(15g)
牛乳……………小さじ1(5g) サラダ油……………小さじ1/2(2g)
砂糖……………小さじ1(3g)

- 1 かぼちゃをレンジで加熱する。
- 2 1のかぼちゃをつぶし、牛乳と砂糖を加えて混ぜる。
- 3 2を春巻きの皮に包み、フライパンにサラダ油をひいて焼く。

戸崎 菜摘さんの
アピールポイント

- ◆ 野菜たっぷり128g
- ◆ こしょう、バター、かつお節で味にアクセントをつけることで薄味だと感じないように。
- ◆ ホイル焼き、レンジ調理が主であるため、洗う道具が少なくて済む。手軽に出来る。

平成27年度
お弁当レシ
ピコンテスト

一般市民の部
応募作品

- ・ごはん
- ・鮭のてりやき
- ・コーン入りたまごやき
- ・もやしのナムル
- ・ブロッコリーのチーズやき
- ・エリンギのソテー
- ・きゅうりとミニトマト

一人前栄養価

| | |
|--------------|---------|
| エネルギー | 606kcal |
| たんぱく質 | 25.3g |
| 脂質エネルギー比 | 25.5% |
| 塩分 | 2.1g |
| 野菜、きのこ、海藻類の量 | 150g |



SAPPORO
OBENTO
PROJECT
08

鮭のてりやき弁当

レシピ作成: 佐々木 莉奈さん

鮭のてりやき

[材料(1人分)]

鮭……………50g(1/2切れ) 酒……………小さじ1/3強(2g)
塩……………少々 みりん……………小さじ1(6g)
こいくちしょうゆ… 小さじ1弱(5g)

- 1 鮭に塩を振り、しょうゆ、酒、みりんに漬けておく。
- 2 表面から弱火で焼く。

コーン入りたまごやき

[材料(1人分)]

卵……………30g(1/2個) 砂糖……………大さじ1強(10g)
とうもろこし… 小さじ1強(7g) 油……………小さじ1/2(2g)

- 1 卵を割りほぐし、砂糖、とうもろこしを加え、軽く混ぜる。
- 2 フライパンに油をひいて、1を弱火で軽くかき混ぜながら焼く。

もやしのナムル

[材料(1人分)]

もやし……………20g(1/10袋) 唐辛子……………少々
にんじん……………10g(中1/15本) ごま油……………小さじ1/2(2g)
ピーマン……………10g(1/3個) 塩……………少々

- 1 もやしは芽の部分を取る。
- 2 にんじんは洗い、皮をむき、千切りにする。
- 3 ピーマンは洗い、種とヘタを取り、千切りにする。
- 4 フライパンにごま油をひいて、1~3の野菜をしんなりするまで炒める。塩、唐辛子を少々加えて、和える。

ブロッコリーのチーズやき

[材料(1人分)]

ブロッコリー……………25g(1/10株) 塩・こしょう……………少々
スライスチーズ……………11g(2/3枚)

- ブロッコリーは小房に分けて洗い、塩・こしょうをして、チーズをのせて焼く。

エリンギのソテー

[材料(1人分)]

エリンギ……………10g(中1/2本) バター……………小さじ2 1/2(10g)
玉ねぎ……………10g(中1/20個)

- 1 エリンギと玉ねぎを薄くスライスする。
- 2 フライパンにバターをひいて炒める。

きゅうりとミニトマト

[材料(1人分)]

きゅうり……………10g(中1/10本) ミニトマト……………25g(大2個)

- 1 きゅうりは洗って、薄くスライスする。
- 2 ミニトマトは洗って、水気をふき、食べやすい大きさに切り、1と彩りに添える。

佐々木 莉奈さんの
アピールポイント

色どりをよくし、甘い、辛い、しょっぱいなど様々な
味を味わえるお弁当にした。

健康・栄養 ミニ情報

札幌市民はほとんどの年代で野菜の摂取量が不足しています。
(平成23年市民健康・栄養調査より)

野菜の摂取量を増やすメリット

野菜に多く含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあるため、野菜の量を増やすことで、高血圧の予防に効果がある。また野菜には、食物繊維も多く含まれ、血糖値の上昇をゆるやかにし糖尿病予防に役立つ。



1日にとりたい野菜の量は
350gです!
1日5皿(1皿で70g以上)
を目指しましょう!

平成27年度
お弁当レシピ
コンテスト

一般市民の部
応募作品

- ・三色おむすび
(昆布の佃煮、とろろ昆布、さけふりかけ)
- ・鮭のチーズはさみのり巻き焼き
- ・しめじとじゃこのとろろ昆布和え
- ・にんじんと豆のみそマヨサラダ
- ・じゃが芋と玉ねぎとピーマンの塩こんぶ炒め
- ・かぼちゃとひじきのクリームチーズ和え
- ・ミニトマト

一人前栄養価

| | |
|--------------|---------|
| エネルギー | 718kcal |
| たんぱく質 | 27.3g |
| 脂質エネルギー比 | 31.0% |
| 塩分 | 3.3g |
| 野菜、きのこ、海藻類の量 | 156g |



SAPPORO
OBENTO
PROJECT
09

体がよろこんぶ弁当

レシピ作成：横野 京子さん

三色おむすび(昆布の佃煮、とろろ昆布、さけふりかけ)

[材料(1人分)]

ごはん……………180g とろろ昆布……………ひとつまみ(2g)
昆布の佃煮……………小さじ1/2(3g) さけふりかけ……………小さじ1(2g)

- ごはんに各具材を混ぜて、丸める。

鮭のチーズはさみのり巻き焼き

[材料(1人分)]

鮭……………40g(1/2切れ) 焼のり……………0.8g(1/8切れ 2枚)
ベビーチーズ……………25g(1個) 塩・こしょう……………少々
大葉……………0.5g(1枚) 米油(なければサラダ油)…大さじ1(12g)

- 1 鮭は横に切れ目を入れて、大葉とチーズをはさみ、軽く塩・こしょうをする。
- 2 1に焼のりを巻き、フライパンに油をひいて焼く。

しめじとじゃこのとろろ昆布和え

[材料(1人分)]

しめじ……………45g(1/2パック) しょうゆ……………小さじ1(6g)
じゃこ……………大さじ1(5g) 酒……………小さじ1(5g)
おぼろ昆布……………ひとつまみ(2g)

- 1 しめじはほぐしておく。
- 2 フライパンに油をひき、しめじとじゃこを炒めて、しょうゆ、酒で味付けし、火を止めてとろろ昆布を加えて和える。

にんじんと豆のみそマヨサラダ

[材料(1人分)]

にんじん……………25g(中1/6本) 味噌……………小さじ1/4(1.5g)
豆水煮……………大さじ1強(15g) マヨネーズ……………小さじ1(4g)

- 1 にんじんは千切りにして、さっとゆでて、水気をきる。
- 2 水煮豆は汁をきる。
- 3 みそとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 4 にんじん、豆を合わせ調味料で和える。

じゃが芋と玉ねぎとピーマンの塩こんぶ炒め

[材料(1人分)]

じゃが芋……………35g(中1/4個) 塩昆布……………小さじ2(4g)
ピーマン……………10g(1/3個) 米油……………小さじ1~2(4~8g)
玉ねぎ……………15g(1/10個)

- 1 じゃが芋は太めの千切り、ピーマンは千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- 2 フライパンに油をひいて、1の野菜を炒め、火が通ったら塩こんぶを入れて、さらにさっと炒める。

かぼちゃとひじきのクリームチーズ和え

[材料(1人分)]

かぼちゃ……………45g クリームチーズ……………大さじ1(15g)
ひじき……………1g 白だし……………小さじ1/2(3g)

- 1 かぼちゃは2cm角位に切り、レンジで2~3分加熱する。
- 2 ひじきは戻して、ゆでて、水気をきる。
- 3 1と2を白だしとクリームチーズで和える。

ミニトマト

[材料(1人分)]

ミニトマト……………10g(1個)

- 洗って、水気をふき、彩りに添える。

横野 京子さんの アピールポイント

根菜類と昆布を意識して使いました。お弁当なので手の込んだものではなく、いためたり、煮たり、短時間で出来るものになりました。
秋に旬なものを色々使ってみました。
おかず一品につき、必ず北海道産の食材が入っています。油も北海道産の米めかを使用したごめ油を使いました。