



お弁当レシピコンテストレシピ集

中・高校生の部

札幌市では、中・高校生が、健康にいい食習慣を実践できるように、「お弁当レシピコンテスト」を実施しました。このレシピ集では、「中・高校生の部」の応募189作品の中から選ばれた、入賞10作品をご紹介します。



最優秀賞(札幌市長賞) 「お父さんへの 栄養満点 低カロリー弁当」



とりい みさき
鳥居 美沙希 さん
(高校2年)

- ★大根の葉のふりかけ
- ・ホウレン草のおかかあえ
- ★ささみと梅シソあえ
- ・アスパラのハムチーズ巻き
- ・野菜炒め
- ・チーズ入り玉子焼き



★大根の葉のふりかけ(1人分)

- 【材 料】
- ・大根の葉 1枚 ・にんじん 5g
 - ・じゃこ 大さじ1 ・しょうゆ 少々
 - ・ごま油 少々

- 【作り方】
- ①大根の葉、にんじんは洗ってみじん切りにする。
 - ②ごま油をひいて温めたフライパンで①とじゃこを炒める。
 - ③しょうゆで味付けをして完成。

★ささみと梅シソあえ(1人分)

- 【材 料】
- ・ささみ 1/2本 ・梅 1/2個
 - ・しそ 1枚

- 【作り方】
- ①ささみをゆがいて、さく。
 - ②みじん切りにした梅としそと、①を和える。

★以外のメニューの材料や作り方は、札幌市公式ホームページ「食育情報」に掲載しています。



↑札幌市ホームページ「食育情報」
【札幌市お弁当プロジェクト】へはこちらから

※材料はすべて一人分です。

★パンプキンサラダ

- 【材 料】
- ・かぼちゃ 1/8個
 - ・CHEDDARチーズ 6g
 - ・マヨネーズ 大さじ1/2
- 【作り方】
- ①かぼちゃは小さく切って600Wの電子レンジで6分加熱する。
 - ②①をボウルに入れてスプーンでつぶす(皮は細かく切って混ぜる)
 - ③チーズを小さく切って混ぜ、マヨネーズを加えて混ぜる。

★コールスローサラダ

- 【材 料】
- ・きゃべつ 20g
 - ・ロースハム 10g
 - ・コーン 15g
 - ・マヨネーズ 5g
 - ・穀物酢 1g
- 【作り方】
- ①きゃべつとハムを切る。
 - ②①とコーンと調味料を混ぜる。

★オクラのハムまき

- 【材 料】
- ・オクラ 1本 ・ハム 1枚
- 【作り方】
- ①ゆでたオクラを半分に切る。
 - ②ハムを半分に切り、①に巻いて切る。

★きのこいため

- 【材 料】
- ・きのこ 50g ・塩 少々
- 【作り方】
- ・きのこを炒めて塩で味付けをする。

★豚肉のしょうが焼き

- 【材 料】
- ・豚こま切れ肉 50g ・小麦粉 適量
 - ・玉ねぎ 少量
 - ・みりん、しょうゆ 少々
 - ・しょうが(すりおろし) 少々
 - ・油 適量
- 【作り方】
- ①みりん、しょうゆ、しょうがを混ぜておく。
 - ②豚肉に小麦粉をまぶす。
 - ③豚肉を焼き、色が変わってきたら玉ねぎを加える。
 - ④③に火が通ったら①を加えて、とろみが出るまで煮詰める。



特別賞(札幌市中央卸売市場青果部運営協議会会長賞) 「野菜たっぷりうま〜い弁当」

みちした わかな
道下 和奏 さん
(中学2年)

- ・長ねぎ入り卵
- ・ごまあえトマト
- ★パンプキンサラダ
- ・ピーマンとちりめんじゃこいため
- ・牛肉えのき巻き
- ・混ぜごはん



特別賞(ポッカサッポロ北海道(株)賞) 「大切な友達への弁当」

まつしま ゆりな
松島結里奈 さん
(高校2年)

- ・たきこみたわらおにぎり
- ・さつまいものレモン煮
- ・つくね
- ・豚肉の野菜巻き焼き
- ★コールスローサラダ
- ・リンゴ



特別賞(日本ハム北海道販売(株)賞) 「アニマル弁当」

おおき ありあ
大城 有愛 さん
(中学2年)

- ・おにぎり(ねこ、ペンギン、くま)
- ・ピーマンの肉づめ
- ★オクラのハムまき
- ・ハート&星型にんじん
- ★きのこいため
- ・たこさんウインナー
- ・かにかまとネギ入りたまご焼き



特別賞(札幌北海道日本ハムファイターズ賞) 「野菜たっぷりしょうが焼き弁当」

はばさき ゆうた
幅崎 悠太 さん
(中学2年)

- ・ごはん(日の丸)
- ★豚肉のしょうが焼き
- ・スペイン風オムレツ
- ・なすとピーマンの炒め物
- ・高野豆腐の煮物
- ・ブロッコリーの炒め物



優秀賞(札幌市教育長賞)
「くまのプーさん」
ほんま もえ
本間 萌愛 さん
(高校1年)

- ・オムライス
- ・ジャーマンポテトのチーズのせ
- ★野菜の豚肉巻き
- ・ハムとチーズ巻き

※材料はすべて一人分です。

★野菜の豚肉巻き

【材 料】

- ・いんげん 7g ・にんじん 10g
- ・豚肉 30g ・豚丼のたれ 適量

【作り方】

- ①いんげんをゆでる。
- ②いんげんとにんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③豚肉に②の具材を巻く。
- ④③をフライパンで焼き、豚丼のたれを入れて、豚肉にしみ込ませる。



特別賞(ホクレン農業協同組合連合会会長賞)
「夏野菜たっぷりお疲れさま弁当」
おくやま りん たろう
奥山凜太郎 さん
(中学2年)

- ★まるごとコーンごはん
- ・3色野菜の肉巻き
- ・コロコロホイル焼き
- ・オクラのみそマヨ焼き
- ・ゆでブロッコリー
- ・ミニトマト

※材料はすべて一人分です。

★まるごとコーンごはん

【材 料】

- ・米 1/2合 ・とうもろこし 1/6本
- ・水 90cc ・塩 3つまみ
- ・酒 小さじ1/6杯 ・ゆかり 適量

【作り方】

- ①とうもろこしを立てて、実をそぎ切りにする。
- ②炊飯器に米を入れ、塩、酒、水を入れる。
- ③②に、①の実と芯を入れて炊く。
- ④炊き上がったら、芯を取り除き、全体をよく混ぜる。
- ⑤最後にゆかりを散らす。



特別賞(札幌市PTA協議会会長賞)
「おじいちゃんの家家庭菜園弁当」
なかまる かな
中丸 花菜 さん
(中学2年)

- ・いんげんとにんじんの夏野菜肉巻き
- ★ブロッコリーとナスビのチーズ焼き
- ・さつまいもの煮物
- ・ミニトマト
- ・わかめご飯

★ブロッコリーとナスビのチーズ焼き

【材 料】

- ・ブロッコリー 15g ・ナスビ 1/3本
- ・ベーコン 1枚 ・ケチャップ 少量
- ・チーズ 少量

【作り方】

- ①ナスビを切り塩水につけてあくを抜く。
- ②ブロッコリーを下ゆでする。
- ③①と細切りにしたベーコンを炒め、ケチャップで味付けをする。
- ④お弁当カップに③を入れ、②を添えてチーズをのせて焼く。



特別賞(北海道漁業協同組合連合会会長賞)
「彩り弁当」
みなみだて あゆみ
南館 歩美 さん
(中学2年)

- ・コーンと塩コンブのたきこみご飯
- ・えのきのおかか煮
- ・ブロッコリーの肉巻きカレー風味
- ★鮭とじゃがいものガーリックバター
- ・ほうれん草入り卵焼き
- ・ミニトマト

★鮭とじゃがいものガーリックバター

【材 料】

- ・じゃがいも 30g
- ・鮭 15g
- ・塩、こしょう 少々
- ※(にんにく少々、酒、水、バター 各小さじ1)

【作り方】

- ①じゃがいもをせん切りにして水にさらす。
- ②①の水気をきって耐熱皿に並べ、塩こしょうをした鮭を置き、(※)をかけて電子レンジに5分かける。



特別賞(札幌市食生活改善推進員協議会会長賞)
「モリモリビタミン弁当」
よしだ なつこ
吉田 夏鼓 さん
(中学2年)

- ★サンマのカレー焼き
- ・ブロッコリーのナムル
- ・カボチャの煮物
- ・福神漬け

★サンマのカレー焼き

【材 料】

- ・サンマ 1/2尾
- ※(・カレー粉 小さじ1/4)
- (・塩、こしょう 少々)
- (・片栗粉 小さじ1/2)
- ・オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

- ①サンマを3枚におろす。
- ②ビニール袋に(※)を入れてサンマにまぶし、オリーブオイルで皮目から焼く。

バランスのよいお弁当のポイント②

- すき間なく詰めるとバランスも見た目もOK!
- 弁当箱の容量(ml)÷エネルギー量です。(800mlのお弁当箱を使用すると、大体800kcalになります)
- 下記の表を参考に、自分にあったサイズの弁当箱を用意しましょう。

お弁当箱が目安より小さめな人は、牛乳やチーズ、野菜ジュースなどをプラスしてみましょう



推定エネルギー必要量(各年代の参照体位を考慮した参考値です)

身体活動レベル		運動は体育くらい!? どちらかというと文化系		バリバリの体育会系!! ハードに運動するタイプ	
		男子	女子	男子	女子
12から14歳	1日	2,600kcal	2,400kcal	2,900kcal	2,700kcal
	1食	約870kcal	800kcal	約970kcal	900kcal
15から17歳	1日	2,850kcal	2,300kcal	3,150kcal	2,550kcal
	1食	950kcal	約770kcal	1,050kcal	850kcal

●揚げ物や油を多く使ったおかず、塩分の多いおかずは1種類までにしましょう。

バランスのよいお弁当のポイント①

●たんぱく質や脂肪のとり過ぎや、食物繊維、ビタミン、ミネラルの不足が習慣化していると、生活習慣病を招いたり、成長期の健康な体づくりの妨げになることがあります。栄養バランスを整えるため、主食(ご飯等)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)・副菜(野菜・きのこ等)の割合は3:1:2を目安にしましょう。



(主食:主菜:副菜=3:1:2)
(参考:足立己幸・針谷順子著「3・1・2ダイエット法」)