

令和6年度
札幌市お弁当レシピ
コンテスト レシピ集



札幌市では、健康によい食習慣を実践できるように、
中・高校生を対象にお弁当レシピの募集を行いました。
応募があった644作品のうち、入賞した16作品をご紹介します。



札幌市公式ホームページに掲載しています。

札幌市お弁当プロジェクト

最優秀賞
札幌市長賞

夏野菜の部活弁当

中学2年 長谷川 賢太郎さん

※作り方は次のページに掲載。

最優秀賞

札幌市長賞

中学2年 長谷川 賢太郎 さん

夏野菜の部活弁当



ジャーマンポテト

【材料・分量(1人分)】

じゃがいも……………	中1/2個	オリーブオイル……………	適量
玉ねぎ……………	適量	きざみにんにく……………	適量
ハム……………	1枚	コンソメ……………	適量
塩……………	適量	こしょう……………	適量

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて乱切りにする。玉ねぎは薄くスライスする。ハムは細切りにする。
- ② じゃがいもを耐熱容器に入れて塩をふり、ラップして600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、きざみにんにくを入れ香りが出るまで炒める。
- ④ じゃがいもと玉ねぎ、ハムを入れ、コンソメ、こしょうで味付けし、玉ねぎに火が通るまで炒める。

だし巻き卵

【材料・分量(1人分)】

卵……………	1個	白だし……………	小さじ1
水……………	30ml	油……………	適量

【作り方】

- ① 卵を溶き、水、白だしを入れ混ぜる。
- ② 卵焼き用のフライパンに油を熱し、①を1/3入れて巻きながら焼く。これをくりかえす。

メニュー

- とうもろこしご飯
- ステーキ風とりもも肉
- だし巻き卵
- ジャーマンポテト
- ミニトマト ●リーフレタス
- スナッペンどう ●オレンジ

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	782kcal
たんぱく質	31.9g
脂肪エネルギー比率	27.6%
食塩相当量	3.1g
野菜等の量	203g

とうもろこしご飯

【材料・分量(作りやすい分量)】

米……………	1合	みりん……………	小さじ1
とうもろこし……………	70g	バター……………	5g
塩……………	少量	しょうゆ……………	小さじ1
しょうゆ……………	小さじ1/2		

【作り方】

- ① 炊飯器に洗った米、塩、しょうゆ、みりんを入れ、1合の線まで水を入れる。とうもろこしは、包丁で実を削ぎ落とす。
- ② ①にとうもろこしの実と芯を入れ炊飯する。
- ③ フライパンにバターを熱し、バターが溶けたらしょうゆを加えて煮詰め、バターしょうゆを作る。
- ④ ②が炊けたらとうもろこしの芯を取り出し、バターしょうゆを加えて混ぜる。

ステーキ風とりもも肉

【材料・分量(1人分)】

鶏もも肉……………	70g	★しょうゆ……………	小さじ1/2
油……………	適量	★オイスターソース…	小さじ1/3
★おろししょうが……………	適量	★砂糖……………	少量
★おろしにんにく……………	適量	★酒……………	小さじ1

【作り方】

- ① ★を混ぜておく。
- ② フライパンに油をひき、鶏肉の皮目を下にして中火で焼く。
- ③ 鶏もも肉に焼き色がついたら①を入れてふたをし、火が通るまで加熱する。
- ④ 取り出して一口大にカットする。

工夫点(アピールポイント)

- 体を作ったり、疲労回復、夏バテ防止といった、運動に必要な栄養をとりそろえている。
- 夏野菜全て北海道産。

朝食へのアレンジ

ステーキ風とりもも肉に少しレモン汁をかけ、さっぱりさせる。ついでに疲労回復。

バランスのよいお弁当のポイント その1

自分にあったサイズのお弁当箱を用意しましょう。

中学生・高校生の推定エネルギー必要量

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	
性 別			男性	女性	男性	女性
年 齢	12～14歳	1日当たり	2,600kcal	2,400kcal	2,900kcal	2,700kcal
		1食当たり	870kcal	800kcal	970kcal	900kcal
	15～17歳	1日当たり	2,850kcal	2,300kcal	3,150kcal	2,550kcal
		1食当たり	950kcal	770kcal	1,050kcal	850kcal
	18～29歳	1日当たり	2,600kcal	1,950kcal	3,000kcal	2,250kcal
		1食当たり	870kcal	650kcal	1,000kcal	750kcal

弁当箱の容量(ml) ≒ エネルギー量(キロカロリー)です。

※800mlのお弁当箱にバランスよく中身を詰めると、おおよそ800kcalのお弁当になります。
※下記の推定エネルギー必要量は、各年代の日本人の平均的な身長、体重を考慮した参考値です。

その他の年代の推定エネルギー必要量・1食当たり

身体活動レベル	座っていることが多く 静かな活動が中心の方		座っていることが多いが移動や 立っての作業、軽いスポーツをする方		移動や立っての作業が多い方、スポーツ などの活発な運動習慣がある方	
性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性
年齢	1~2歳	-	-	320kcal	300kcal	-
	3~5歳	-	-	430kcal	420kcal	-
	6~7歳	450kcal	420kcal	520kcal	480kcal	580kcal
	8~9歳	530kcal	500kcal	620kcal	570kcal	700kcal
	10~11歳	650kcal	620kcal	750kcal	700kcal	830kcal
	12~14歳	780kcal	780kcal	920kcal	880kcal	1,050kcal
	15~17歳	780kcal	780kcal	920kcal	880kcal	1,050kcal
	18~24歳	750kcal	570kcal	880kcal	650kcal	1,000kcal
	25~34歳	700kcal	550kcal	780kcal	620kcal	880kcal
	35歳以上	620kcal	480kcal	750kcal	580kcal	-

参考：日本人の食事摂取基準(2025年版)

優秀賞

札幌市教育長賞

中学1年 熊谷 大翔さん

道産食材たっぷり 色どり弁当!!



ハト麦入り梅ひじきごはん

【材料・分量(1人分)】

米……………1合 ハト麦……………大さじ1/2
梅ひじき……………適量

【作り方】

ハト麦を混ぜて米を炊く。炊き上がった後梅ひじきを混ぜる。

ササミ大葉梅ロール

【材料・分量(1人分)】

鶏ささみ……………2本 塩……………少量
大葉……………4枚 こしょう……………少量
梅干し……………1個 油……………適量

【作り方】

- ① 鶏ささみの筋を取って観音開きにし、大葉と梅をのせて巻く。
- ② 巻き終わりを下にして、油をひいたフライパンで火が通るまで焼く。
- ③ 塩、こしょうで味付けをする。

ブロッコリー

【材料・分量(1人分)】

ブロッコリー……………20g
マヨネーズ……………適量

【作り方】

ブロッコリーをゆで、マヨネーズを入れたカップに盛りつける。

鮭

【材料・分量(一人分)】

鮭……………1/2切れ

【作り方】

グリルで焼く。

えだまめ串

【材料・分量(一人分)】

えだまめ……………10g

【作り方】

えだまめをさやから出し、つまようじにさす。

メニュー

- ハト麦入り梅ひじきごはん
- ササミ大葉梅ロール ●鮭
- 卵焼き ●にんじんきんぴら
- ちくわきゅうり ●えだまめ串
- ほうれん草のゴマあえ
- ミニトマト、ブロッコリー

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	881kcal
たんぱく質	46.1g
脂肪エネルギー比率	18.9%
食塩相当量	2.4g
野菜等の量	126g

卵焼き

【材料・分量(1人分)】

卵……………1個 砂糖……………小さじ1
塩……………適量 油……………適量

【作り方】

- ① 卵を溶き、塩と砂糖を入れて混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

にんじんきんぴら

【材料・分量(1人分)】

にんじん……………30g 砂糖……………小さじ1/4
油……………少々 しょうゆ……………小さじ1/4

【作り方】

- ① にんじんを千切りにして油をひいたフライパンで炒める。
- ② 砂糖としょうゆで味付けをする。

ちくわきゅうり

【材料・分量(1人分)】

ちくわ……………1本
きゅうり……………10g

【作り方】

ちくわにきゅうりを入れて食べやすい大きさに切る。

ほうれん草のゴマあえ

【材料・分量(1人分)】

ほうれん草……………20g 砂糖……………小さじ1/4
いりごま(白)……………大さじ1と1/2 しょうゆ……………小さじ1/4

【作り方】

- ① ほうれん草をゆでて水にさらし、水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ② すたたりごま、砂糖、しょうゆで味付けする。

工夫点(アピールポイント)

ほうれん草のゴマあえは風味がよくなるように、ゴマをすりばちですって作った。

朝食へのアレンジ

卵焼きは少し甘めに作っているので、オーロラソース(ケチャップ1:マヨネーズ2)を作り、サンドウィッチにする。

バランスのよいお弁当のポイント その2

主食・主菜・副菜のバランスは、3:1:2

たんぱく質、脂質のとりすぎや、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、成長期や健康な体づくりの妨げになることがあります。

揚げ物や食塩量の多いおかずは、1種類までにしましょう!



参考: 足立己幸・針谷順子著「3:1:2ダイエット法」

特別賞

北海道漁業協同組合
連合会会長賞

中学1年 三好 結衣さん

カルシウム

どさんこ鉄Ca弁当



桜えびと枝豆のごはん

【材料・分量(作りやすい分量)】

米……………2合 酒……………大さじ1/2
桜えび……………大さじ4 塩……………ひとつまみ
ひじき(乾燥)……………大さじ1 しょうゆ……………大さじ1/2
むきえだまめ……………40g 水……………適量

【作り方】

- ① ひじきは水で戻す。
- ② 炊飯器に洗った米、酒、塩、しょうゆを入れ、2合の線まで水を入れる。
- ③ ②に桜えび、ひじきを広げてのせ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったらむきえだまめを加えてさっくりと混ぜる。

鮭のさっぱりレモン焼き

【材料・分量(1人分)】

鮭……………40g こしょう……………少量
バター……………5g 薄力粉……………適量
レモン汁……………大さじ1/2 油……………適量
塩……………少量 ベビーリーフ……………適量

【作り方】

- ① 鮭は両面に塩、こしょうをふり、薄力粉を薄くつける。
- ② フライパンに油を熱し、鮭の皮目を下にしてよく焼く。
- ③ 焼き色がついてきたらひっくり返し、中火で2〜3分焼いて器に盛る。
- ④ ③のフライパンにバターを入れて熱し、薄く色がついたら火を止め、レモン汁を加え、よく混ぜる。
- ⑤ ④で作ったものを鮭にかける。ベビーリーフを添える。

メニュー

- 桜えびと枝豆のごはん
- 鮭のさっぱりレモン焼き
- 野菜の肉巻き
- のりチーズちくわ
- 大豆とおかか煮 ●大学かぼちゃ
- ブロッコリーとミニトマト

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	693kcal
たんぱく質	35.6g
脂肪エネルギー比率	29.1%
食塩相当量	2.8g
野菜等の量	171g

のりチーズちくわ

【材料・分量(1人分)】

ちくわ……………1/2本 スライスチーズ……………1/2枚
のり……………適量

【作り方】

- ① ちくわの穴に沿ってナイフを入れて切り開く。のりはチーズの大きさに合わせて切る。
- ② 開いたちくわにのりとチーズをのせて巻く。
- ③ 2か所にピックなどを刺しとめた後、2つに切る。

野菜の肉巻き

【材料・分量(1人分)】

エリンギ……………20g しそ……………2枚
にんじん……………30g 薄力粉……………適量
いんげん……………2本 油……………小さじ1/2
豚ロース薄切り肉……………2枚 しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ2

【作り方】

- ① エリンギは縦4等分、にんじんは幅5mm長さ8cmの棒状に切る。
- ② にんじんといんげんはゆでしておく。
- ③ 豚肉にしそをのせ、エリンギ、にんじん、いんげんをおき、手前から巻いて薄力粉をまぶす。(2つ作る)
- ④ フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして、転がしながら焼いて中まで火を通す。
- ⑤ ④にしょうゆとみりんを加えてからめ、半分に切る。

大豆とおかか煮

【材料・分量(作りやすい分量)】

大豆(水煮)……………100g 酒……………大さじ1
削り節……………20g しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1

【作り方】

- ① フライパンで削り節を乾煎りする。パリッとしたら火を止めてボウルに取り出す。
- ② ①のフライパンに大豆とみりん、酒、しょうゆを入れて中火にかけ、煮立ったら削り節を戻し入れる。
- ③ 混ぜながら1〜2分間、削り節がしっとりするまで煮る。

大学かぼちゃ

【材料・分量(作りやすい分量)】

かぼちゃ……………100g 水……………小さじ1/8
砂糖……………大さじ1と1/2 油……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/8 いりごま(黒)……………小さじ1
酢……………小さじ1/8

【作り方】

- ① かぼちゃを幅1cmの拍子切りにする。
- ② フライパンに砂糖、しょうゆ、酢、水、油を入れまぜる。
- ③ ②にかぼちゃを入れて混ぜながら広げ、ふたをして中火にかける。
- ④ 調味料がふつふつしてきたら弱火にして2分置く。
- ⑤ 2分たったら再び混ぜ、1分置く。やわらかくなったらごまを加えて、全体をからめ火を止める。

工夫点(アピールポイント)

- 夏は北海道産の野菜が旬なので、お弁当にたくさん入れるようにした。
- 運動系の部活動に入っているため、鉄分やカルシウムをたくさんとれるようにした。
- 彩りにも気をつけた。

朝食へのアレンジ

例えば、桜えびと枝豆のごはんなら、前日のうちに枝豆以外の材料をセットしておけば、朝は枝豆を混ぜこむだけで良いので、すぐできる。

バランスのよいお弁当のポイント その3

彩りがよくなるよう、食材を工夫しましょう。

見た目がおいしそうなお弁当は食欲が増します。

また、色の濃い野菜などを使用することで、ビタミンやミネラル、食物繊維をとることができて、栄養バランスも良くなります。



特別賞

株式会社
松原米穀賞

高校2年 谷野 華怜さん

夏バテ対策弁当



ゆで卵

【材料・分量(1人分)】

卵……………1個

【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、卵を入れて8分ゆでる。
- ② ゆで終えたら冷水で冷やし、殻をむき、半分に切る。

工夫点(アピールポイント)

- 夏バテ対策になる食材をたくさん使った。
- 赤・黄・緑の食材を入れて色鮮やかにした。

朝食へのアレンジ

ゆで卵をマヨネーズと混ぜ、鶏肉にかけてアレンジしてもおいしく食べられる。

メニュー

- ごはん
- じゃがいものコンソメ炒め
- ほうれん草のバター炒め
- ハニーマスタードチキン
- たこさんウインナー ●ゆで卵
- ミニトマト ●ゆでブロッコリー

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	773kcal
たんぱく質	31.4g
脂肪エネルギー比率	29.6%
食塩相当量	2.6g
野菜等の量	250g

じゃがいものコンソメ炒め

【材料・分量(1人分)】

じゃがいも……………1個 酒……………大さじ1/2
バター……………2g コンソメ……………小さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらして水気を切り、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、じゃがいもを焼き色がつくまで炒める。
- ③ ②に酒とコンソメを加え炒め合わせる。

ほうれん草のバター炒め

【材料・分量(1人分)】

ほうれん草(北海道産)……………100g バター……………2g
ベーコン……………1枚 めんつゆ……………小さじ1/2

【作り方】

- ① ほうれん草を3cm幅、ベーコンを1cm幅に切る。ほうれん草は1分ゆでて水気を切る。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、ベーコン、ほうれん草を炒め、めんつゆで味をととのえる。

ハニーマスタードチキン

【材料・分量(1人分)】

鶏もも肉……………70g 薄力粉……………適量
塩……………適量 油……………適量
こしょう……………適量 はちみつ……………大さじ1
マスタード……………小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩、こしょう、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひいて熱し、①をソテーする。
- ③ 火を止め、はちみつ、マスタードを加えて混ぜ、弱火で煮からめる。

たこさんウインナー

【材料・分量(1人分)】

ウインナー……………1本 塩……………適量
こしょう……………適量

【作り方】

- ① ウインナーを半分に切り、切り込みを入れる。
- ② フライパンにウインナーを入れ、塩、こしょうをふり、炒める。

特別賞

雪印メグミルク
株式会社
北海道本部賞

中学1年 東 怜杏さん

ALL北海道産お弁当



ジャーマンポテト

【材料・分量(1人分)】

じゃがいも……………100g にんにく……………0.5片
玉ねぎ……………20g 塩……………適量
ウインナー……………2本 こしょう……………適量
オリーブオイル……………小さじ1/2
……………小さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいもを水に浸してから塩をふり、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- ③ ②に玉ねぎとウインナー、じゃがいもを順に加えて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、塩、こしょう、コンソメを加えて全体に味がなじむまで炒める。

メニュー

- とうもろこしバターご飯
- 鮭 ●ジャーマンポテト
- 紫キャベツマリネ ●ミニトマト
- 青さ入り卵焼き

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	863kcal
たんぱく質	39.3g
脂肪エネルギー比率	28.4%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	232g

鮭

【材料・分量(1人分)】

鮭……………80g

【作り方】

鮭をグリルで焼く。

とうもろこしバターご飯

【材料・分量(作りやすい分量)】

米……………2合 コンソメ……………小さじ1/3
とうもろこし……………1/3本 塩……………適量
酒……………小さじ2 こしょう……………適量
しょうゆ……………小さじ1 バター……………10g

【作り方】

米にバター以外の材料を入れて炊く。炊き上がった後バターを入れて混ぜる。

青さ入り卵焼き

【材料・分量(1人分)】

卵……………1個 あおさ……………大さじ1/2
油……………適量

【作り方】

- ① あおさは水でもどして水気を切る。
- ② 卵を溶き、あおさを混ぜる。
- ③ フライパンに油を薄くひき、卵液1/3を流し入れ焼く。これを2回くりかえす。
- ④ 一口サイズに切る。

紫キャベツマリネ

【材料・分量(1人分)】

紫キャベツ……………★穀物酢……………小さじ2
塩……………ひとつまみ ★砂糖……………小さじ1
オリーブオイル……………★塩……………適量
……………小さじ1/2 ★こしょう……………適量

【作り方】

- ① 紫キャベツは千切りにする。
- ② ①をボウルに入れて塩でもみこみ、冷蔵庫で15分冷やす。
- ③ 別のボウルに★の調味料を入れて混ぜ合わせる。混ぜたらオリーブオイルを3回に分けて加えよく混ぜる。
- ④ ②の紫キャベツと③を合わせ、冷蔵庫で1時間おく。

工夫点(アピールポイント)

- 同時にできるものがあるため時短になる！
- 北海道のものしか使っていないから地産地消になる！

朝食へのアレンジ

とうもろこしご飯はおにぎりに。ジャーマンポテトはチーズをのせてオーブンで焼く。

特別賞

日本ハム
マーケティング
株式会社賞

中学2年 小松原 凜音さん

栄養満点!北海道弁当



さけご飯

【材料・分量(1人分)】

ごはん……………適量 り……………適量
鮭フレーク… 20g

【作り方】

のりを北海道の形に切り、ごはんの上にのりと鮭フレークをのせる。

カニカマちくわ

【材料・分量(一人分)】

ちくわ…………… 1本 カニカマ…………… 1本

【作り方】

ちくわの中にカニカマを入れてななめに切る。

メニュー

- さけご飯 ●ザンギ
- えだまめコーン
- ひじきの卵焼き
- カニカマちくわ
- 星型ハムチーズ
- ミニトマト、ブロッコリー

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	717kcal
たんぱく質	38.8g
脂肪エネルギー比率	29.9%
食塩相当量	2.1g
野菜等の量	136g

えだまめコーン

【材料・分量(1人分)】

えだまめ…………… 20g とうもろこし… 30g

【作り方】

- ① えだまめをゆで、さやから取り出す。とうもろこしをゆでる。
- ② カップにえだまめととうもろこしを入れる。

ひじきの卵焼き

【材料・分量(1人分)】

卵…………… 1個 かつお節…………… 2g
もどしたひじき… 20g 油…………… 適量

【作り方】

- ① 卵を溶いてひじきとかつお節を入れ、油をひいたフライパンで卵焼きを作る。
- ② 適当な大きさに切り、ハート型に入れる。

工夫点(アピールポイント)

- 普通の卵焼きではなく、ひじきを入れることでカルシウムがとれる。
- 北海道らしさを出した。

ザンギ

【材料・分量(1人分)】

鶏もも肉…………… 70g 揚げ油…………… 適量
ザンギ用粉末ソース キャベツ…………… 適量
…………… 適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉にザンギ用粉末ソースをつけて、油で揚げる。
- ② キャベツをそえる。

星型ハムチーズ

【材料・分量(1人分)】

ハム…………… 1枚 スライスチーズ… 1枚
きゅうり…………… 20g

【作り方】

- ① ハムとチーズを星型に型抜く。
- ② きゅうりはななめ切りにする。
- ③ ハムとチーズときゅうりを重ねて入れる。

朝食へのアレンジ

ちくわとカニカマをフライにする。
ハム、チーズ、きゅうり、レタスをパンにはさめる。

特別賞

ポッカサッポロ
北海道株式会社賞

中学2年 榎本 子龍さん

夏を制する! 爽やかレモンボックス



わかめ枝豆ごはん

【材料・分量(1人分)】

ごはん…………… 適量 わかめごはんの素
むきえだまめ… 30g …………… 大さじ1
いりごま(白)… 2g

【作り方】

炊き立てのご飯と材料を全て混ぜ冷ます。

レモン

【材料・分量(1人分)】

レモン…………… 適量

【作り方】

レモンを輪切りにして添える。

メニュー

- わかめ枝豆ごはん
- 鮭のレモンバタームニエル
- さつまいものレモン煮
- しいたけのマヨチーズ焼き
- ゆでブロッコリー ●ミニトマト
- たこさんウインナー ●レモン

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	723kcal
たんぱく質	35.3g
脂肪エネルギー比率	29.4%
食塩相当量	2.8g
野菜等の量	122g

鮭のレモンバタームニエル

【材料・分量(1人分)】

鮭…………… 1切れ バター…………… 適量
塩…………… 適量 レモン汁… 大さじ1/2
こしょう… 適量 みりん… 大さじ1/2
薄力粉…………… 適量 しょうゆ… 大さじ1/2

【作り方】

- ① 鮭の骨を取り、塩、こしょうをまぶす。
- ② 水分をふきとり薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにバターを熱し、鮭に火が通ったらレモン汁、みりん、しょうゆをからめる。

さつまいものレモン煮

【材料・分量(1人分)】

さつまいも… 小2本 レモン汁… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは1cm程度の輪切りにし、水にさらす。
- ② 水気を切ったさつまいも、砂糖、レモン汁を鍋に入れ、中火で15分煮る。

しいたけのマヨチーズ焼き

【材料・分量(1人分)】

しいたけ… 小2個 シュレッドチーズ
マヨネーズ…………… 適量
…………… 大さじ1/2 パセリ…………… 適量

【作り方】

- ① しいたけの軸を切る。
- ② しいたけにマヨネーズとチーズをのせる。
- ③ トースターでこげ目がつくまで約7分加熱する。
- ④ 仕上げにパセリをふる。

工夫点(アピールポイント)

夏らしくレモンを使ったことと「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を取り入れて栄養バランスを大事にした。

朝食へのアレンジ

煮物は前日に作っておく事が可能で、ムニエルは洋風っぽくパンとも相性バッチリ!!

特別賞

札幌市PTA協議会
会長賞

中学1年 鈴木 夢奈さん

我が家のカンタン!ヘルシー! 夏野菜弁当

メニュー

- おかあさんのコーンとツナのたきこみご飯
- チキンパネソテー • おじいちゃんの卵焼き
- にんじんのゴマあえ
- おばあちゃんのナスの甘味噌あえ
- ゆでブロッコリー、ミニトマト、ピーマン

おかあさんの コーンとツナのたきこみご飯

【材料・分量(1人分)】

米……………0.5合 ミックスビーンズ
ツナ……………20g (水煮)……………40g
コーン……………30g めんつゆ…大さじ2/3

【作り方】

炊飯器に米、水、コーン、ツナ、ミックスビーンズとめんつゆを入れて炊く。炊けたら全体をよく混ぜる。

チキンパネソテー

【材料・分量(1人分)】

鶏むね肉……70g 卵……………適量
塩……………少量 パン粉……………適量
こしょう……少量 サラダ油…小さじ1/2
薄力粉……………適量 バター……小さじ1

【作り方】

- ① 鶏むね肉は2つに切り、塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉を薄くまぶし、片面だけに溶いた卵とパン粉をたっぷりつける。
- ③ フライパンにサラダ油とバターを熱し、②の鶏肉のパン粉をつけた方を下にして並べ中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で約3分焼いて中まで火を通したら完成。

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	737kcal
たんぱく質	38.3g
脂肪エネルギー比率	29.3%
食塩相当量	2.7g
野菜等の量	183g

おじいちゃんの卵焼き

【材料・分量(1人分)】

卵……………1個 マヨネーズ…小さじ1/4
水……………小さじ1/2 めんつゆ…小さじ1/4
砂糖……………小さじ1/4 油……………少量

【作り方】

- ① 溶いた卵に水、砂糖、マヨネーズ、めんつゆを入れて混ぜる。
- ② 油をひいて熱したフライパンで巻きながら焼く。(水が多いと焼くのが難しいので注意する)

にんじんのゴマあえ

【材料・分量(1人分)】

にんじん……70g しょうゆ…小さじ3/4
すりごま(白)…小さじ1

【作り方】

- ① にんじんは厚めの半月切りにする。
- ② ①を水からゆで、やわらかくなったらざるにあげて冷ます。
- ③ ボウルにしょうゆとすりごまを入れて混ぜ、にんじんを和える。

工夫点(アピールポイント)

- 北海道の夏野菜をたっぷり入れて、彩りを意識した。
- わが家の味をつめこんだお弁当!



おばあちゃんのナスの甘味噌あえ

【材料・分量(1人分)】

ナス……………35g みそ……………小さじ1
水……………適量 みりん……小さじ1
砂糖……………小さじ1/2

【作り方】

- ① ナスを一口大に切り、水につけておく。
- ② ①をフライパンに入れ、水を加えて1〜2分さっと蒸す。(長く蒸すと水っぽくなってしまう)
- ③ ナスの粗熱がとれたら手で軽くにぎり水気をしぼる。
- ④ 小さめの鍋にみそ、みりん、砂糖を入れ煮つめ、③をからめる。

ゆでブロッコリー、ミニトマト、ピーマン

【材料・分量(1人分)】

ブロッコリー…20g 赤ピーマン…適量
ミニトマト……2個 黄ピーマン…適量

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切ってゆでる。
- ② ミニトマトは水洗いする。
- ③ 型抜きした赤ピーマンと黄ピーマンで飾り付ける。

朝食へのアレンジ

チキンパネソテーに梅だれをかけてさっぱり和風にアレンジできる! 型抜きをして余った赤ピーマン、黄ピーマンをゆでてそれば一品完成!

うす味のための工夫のポイント

1 酸味のある食品や調味料を活用する

酸味は塩味を引き立てる効果があり、塩分控えめでもおいしく食べることができます

(食品例)

レモン、すだち、ゆずなどの柑橘類、お酢など



2 うま味を生かす

うま味を多く含んだ食品やだしを活用すると、うす味でもおいしく食べることができます

(食品例)

昆布、かつお節、干しエビなどの魚介類、きのこ類など



3 牛乳・乳製品を活用する

コクやうま味によって、少ない調味料でもおいしくなります。

(食品例)

牛乳・乳製品を調味料と混ぜて使用する



4 香辛料や香味野菜を活用する

うす味でも物足りなさを感じず食べやすくなります。

(食品例)

こしょう・七味とうがらし・カレー粉・ねぎ・にんにく・しそ・しょうが・セロリなど



5 味にメリハリをつける

しっかり味のついた1品と、うす味のおかずを組み合わせることで満足感を得つつ減塩できます。



※工夫の一例です。

特別賞

北海道コンサドーレ
札幌賞

中学2年 後久 優斗さん

試合に勝つ! 筋肉弁当!!



三色丼

【材料・分量(1人分)】

ごはん……………適量 塩……………適量
卵……………1個 こしょう……………適量
油……………適量 鮭……………30g
ピーマン……………1/2個 スライスチーズ……………適量
油……………適量 のり……………適量
えだまめ……………5粒

【作り方】

- ① 卵を溶き、油をひいたフライパンで炒めてそばろにする。
- ② ピーマンをみじん切りにし、油をひいたフライパンで炒める。塩、こしょうをふる。
- ③ 鮭を焼き、身をほぐす。
- ④ ごはんに①～③のをせ、スライスチーズ、のり、えだまめで飾り付けをする。

メニュー

- 三色丼
- 野菜の豚肉巻き
- ほうれんそうごまあえ
- ブロッコリーとトマトのサラダ
- 果物

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	832kcal
たんぱく質	35.8g
脂肪エネルギー比率	27.3%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	242g

ほうれんそうごまあえ

【材料・分量(1人分)】

ほうれん草……………60g ★しょうゆ……………小さじ1/2
★砂糖……………小さじ1/2 ★すりごま(白)……………小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい長さに切る。
- ② ★を合わせ、①と和える。

ブロッコリーとトマトのサラダ

【材料・分量(1人分)】

ブロッコリー……………10g ミニトマト……………2個

【作り方】

ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。ミニトマトは、水洗いする。

工夫点(アピールポイント)

- サッカーの試合後はエネルギーが失われているため、糖質やたんぱく質をとれるように工夫した。揚げ物は消化に時間がかかるので避けた。
- 果物でビタミンC、水分、糖분을補うことができたため、多めに取り入れた。

野菜の豚肉巻き

【材料・分量(1人分)】

豚ロース薄切り肉……………3枚 油……………適量
塩……………少量 ★しょうゆ……………大さじ1/2
こしょう……………少量 ★砂糖……………小さじ1/2
にんじん……………50g ★酒……………小さじ1/2
えのきたけ……………1/2袋 ★みりん……………小さじ1/2
いんげん……………6本

【作り方】

- ① にんじんを細切りにし、えのきたけの石づきを切り落とす。
- ② にんじん、いんげんを下ゆでする。
- ③ 豚肉を広げ、塩、こしょうをふる。にんじん、えのきたけ、いんげんを巻き、油をひいたフライパンに巻き終わりを下にして並べ、ふたをして焼く。
- ④ 焼き色がついたら★を入れてからめる。

朝食へのアレンジ

パンにケチャップをぬり、三色丼の具材をのせ、上にとろけるチーズをかけるとおいしい。

特別賞

札幌市中央卸売市場
青果部運営協議会
会長賞

中学2年 高田 結乃さん

家庭菜園を活用! スタミナ弁当



チキンフライのサルサ風

【材料・分量(1人分)】

ミニトマト……………2個 塩……………適量
ピーマン……………10g こしょう……………適量
チリソース……………大さじ1 片栗粉……………適量
鶏もも肉……………65g 揚げ油……………適量
しそ……………1枚

【作り方】

- ① ミニトマトを大きめに刻み、ピーマンはみじん切りにする。
- ② ①にチリソースを加えて混ぜる。
- ③ 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ④ ③を揚げて②のソースをかける。
- ⑤ しきりとしてしそを添える。

メニュー

- ごはん(梅干し・しそふりかけ)
- レーズン入りカボチャサラダ
- にんじんしりしり
- ブロッコリーのおかか和え
- チキンフライのサルサ風
- えだまめ

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	715kcal
たんぱく質	23.5g
脂肪エネルギー比率	27.1%
食塩相当量	3.0g
野菜等の量	142g

にんじんしりしり

【材料・分量(1人分)】

にんじん……………30g 砂糖……………小さじ1
酒……………大さじ1/2 しょうゆ……………小さじ1
白だし……………小さじ1 卵……………1/2個
油……………適量

【作り方】

- ① にんじんを千切りにし、油をひいたフライパンで炒める。
- ② 火が通ったら酒と白だし、砂糖、しょうゆを入れ、にんじんがやわらかくなるまで炒める。
- ③ 溶いた卵を入れて火を止め、余熱で卵に火を通す。

ブロッコリーのおかか和え

【材料・分量(1人分)】

ブロッコリー……………20g 白だし……………小さじ1/4
かつお節……………ひとつまみ しょうゆ……………小さじ1/4

【作り方】

- ① ブロッコリーをゆで、水にさらして水気を切る。
- ② かつお節、白だし、しょうゆを加えて和える。

レーズン入りカボチャサラダ

【材料・分量(1人分)】

レーズン……………10g 塩……………少量
かぼちゃ……………60g こしょう……………少量
マヨネーズ……………小さじ1

【作り方】

- ① レーズンを20分水につけてやわらかくもどす。
- ② かぼちゃを電子レンジで加熱し、マッシュする。
- ③ ②に①を加え、マヨネーズで和える。
- ④ 塩、こしょうで味を整える。

工夫点(アピールポイント)

- とれたて野菜を入れた。
- えだまめや揚げ物のから揚げを入れ、傷みにくいものをチョイスしたり、ごはんの上に梅干しをのせたり、おかずのしきりにしそを使ったりし、殺菌・抗菌効果のあるものを入れた。

朝食へのアレンジ

ブロッコリーのおかか和えにベビーチーズをちぎって入れる。チキンフライのサルサ風はパンにはさんで食べる。

向日葵弁当



ひまわりのそぼろごはん

【材料・分量(1人分)】

ごはん……………適量 きぬさや……………4つ
のり……………適量

〈肉そぼろ〉

鶏ひき肉……………50g しょうゆ… 小さじ1
おろししょうが…少量 みりん… 小さじ1/2
砂糖……………小さじ1 酒……………小さじ1

〈卵そぼろ〉

卵……………1個 塩……………ひとつまみ
みりん……………1/2 砂糖……………小さじ1
牛乳……………小さじ1

【作り方】

- ① フライパンに鶏ひき肉、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れてよく混ぜる。
- ② 中火で混ぜながらよく炒め、水分をとばして肉そぼろを作る。
- ③ ボウルに卵、みりん、塩、砂糖、牛乳を入れて混ぜ、弱火で火が通るまで炒めて卵そぼろを作る。
- ④ きぬさやのすじを取り、切りこみを入れてゆでる。
- ⑤ ごはんの上に肉そぼろと卵そぼろ、きぬさやをのせ、のりで飾り付けをする。

メニュー

- ひまわりのそぼろごはん
- トマトと大葉のナムル
- きんぴらごぼう
- おくらチーズベーコン
- ちくわ和え

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	747kcal
たんぱく質	28.6g
脂肪エネルギー比率	29.3%
食塩相当量	2.7g
野菜等の量	159g

トマトと大葉のナムル

【材料・分量(1人分)】

ミニトマト……………5個 鶏がらスープの素
しそ……………2枚 ……………小さじ1/8
レタス……………少量 塩……………適量
ごま油……………小さじ1/2 こしょう……………適量

【作り方】

- ① ミニトマトを半分に切る。しそは一口サイズにちぎる。
- ② ①にごま油と鶏がらスープの素を入れてよく和える。
- ③ ②にレタスを入れ、塩、こしょうで味を調える。

ちくわ和え

【材料・分量(1人分)】

ちくわ……………1本 マヨネーズ……………小さじ1/4
青のり……………適量

【作り方】

- ① ちくわをななめに切る。
- ② フライパンにマヨネーズを熱し①を炒める。
- ③ 青のりをかける。

工夫点(アピールポイント)

- お花畑をイメージしているので、ごはんはひまわりで、きんぴらごぼうやおくらチーズベーコンもお花をモチーフにしている。
- 野菜はほとんど北海道産である。
- うす味のポイントを参考にし、香辛料を使うようにした。

おくらチーズベーコン

【材料・分量(1人分)】

オクラ……………2本 ハーフベーコン… 2枚
スライスチーズ… 1枚 塩……………少量

【作り方】

- ① オクラに塩をまぶして表面の毛を取り除き、1分半ゆでる。あら熱がとれたら半分に切る。
- ② ベーコンの上に半分に切ったスライスチーズをのせ①を巻いて、巻き終わりを下にして焼く。

きんぴらごぼう

【材料・分量(1人分)】

ごぼう……………40g 砂糖……………小さじ1/3
にんじん……………30g ごま油……………少量
しょうゆ……………小さじ1 いりごま(白)……………少量
みりん……………小さじ1 七味……………適量

【作り方】

- ① ごぼうとにんじんをさがきにしてお水にさらす。にんじんはいくつか花形にする。
- ② ①の水気を切ってから、ごま油で炒める。
- ③ ②がしんなりしてきたらしょうゆ、みりん、砂糖を加えて炒める。
- ④ 仕上げにいりごまと七味を加える。

朝食へのアレンジ

肉そぼろが余るので、ごはんにかけてたりパンにのせたりして食べることができる。

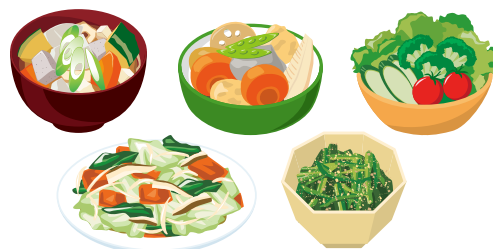
1日3回、ベジだべさ!



野菜は1日に3回とりましょう!

野菜を食べる回数が多いほど、1日の野菜摂取目標量350gをとれている傾向にあることがわかりました。

(令和4年札幌市健康・栄養調査結果より)



野菜料理にすると、小鉢5つつ分!

※小鉢1つつ分約70gの野菜で合計350gに相当

★野菜を手軽に食べる工夫

- 加熱し、かさを減らしてたっぷり(煮物、おひたし、鍋物など)。
- 野菜の作り置き料理を用意。
- 肉・魚料理の付け合わせを増やす。
- 外食では野菜の多いメニューを選ぶ(定食、中華丼、野菜ラーメンなど)。

特別賞
株式会社明治賞

中学1年 橋場 孝太さん

暑さに負けるな！ 元気モリモリ弁当！！



ツナと枝豆のまぜごはん

【材料・分量(1人分)】

ごはん……………適量 にんじん……………20g
ツナ……………1/2缶 ごま油……………小さじ1/2
えだまめ……………15g しょうゆ……………小さじ1/2

【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんじんを炒め、えだまめを加える。
- ② ①にツナを加えて1分炒め、しょうゆを加えて混ぜる。
- ③ ボウルにごはんと②を加えて切るようにサックリ混ぜる。

メニュー

- ツナと枝豆のまぜごはん
- とりもも肉とじゃがいものカレー炒め
- しらすとおかかの無限ピーマン
- もやしとしめじのピリ辛ナムル
- ゆで卵とミニトマト

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	799kcal
たんぱく質	33.3g
脂肪エネルギー比率	22.3%
食塩相当量	3.1g
野菜等の量	170g

とりもも肉とじゃがいものカレー炒め

【材料・分量(1人分)】

鶏もも肉……………50g ケチャップ……………小さじ1
じゃがいも……………40g おろしにんにく……………適量
カレー粉……………小さじ1/2 おろししょうが……………適量
中濃ソース……………1/2 油……………適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、袋に入れる。
- ② カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうがを入れてもみこみ、1時間ねかせる。
- ③ じゃがいもを1cmの厚みに切り、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ フライパンに油をひき、じゃがいもを両面こんがり焼き、一旦取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで①をじっくり焼く。
- ⑥ ⑤にじゃがいもを入れて炒め合わせる。

工夫点(アピールポイント)

- 赤緑黄白茶の5色をたくさん入れ、彩り豊かにしたこと。
- 夏バテ予防にピリ辛なおかずで食欲UP!!

しらすとおかかの無限ピーマン

【材料・分量(1人分)】

ピーマン……………1個 めんつゆ……………小さじ1
しらす……………5g かつお節……………適量

【作り方】

- ① ピーマンを縦半分に切り、細切りにして、600Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ② ボウルに材料を全て入れて和える。

もやしとしめじのピリ辛ナムル

【材料・分量(1人分)】

もやし……………1/4袋 ★しょうゆ……………小さじ1
ぶなしめじ……………10g ★ごま油……………小さじ1/2
★豆板醤……………小さじ1/8

【作り方】

- ① もやしとしめじを約1分間ゆでて水を切る。
- ② ボウルに①と★を入れて混ぜる。

朝食へのアレンジ

ごはんは白ごはん、多めに作った主菜、副菜と残りのゆで卵とミニトマト、ヨーグルトをプラスすれば、栄養満点の朝食に!

特別賞
札幌市食生活改善
推進員協議会
会長賞

中学2年 山田 望乃葉さん

秋のおこわ弁当



エビのオーロラソース和え

【材料・分量(1人分)】

蒸しエビ……………2尾 マヨネーズとケ
マヨネーズ……………小さじ1/2 チャップを混ぜ、蒸
ケチャップ……………小さじ1/2 しエビと和える。

【作り方】

たけのことピーマンのキンピラ

【材料・分量(1人分)】

たけのこ(水煮)……………20g めんつゆ……………大さじ1/2
ピーマン……………20g 水……………大さじ1/2
にんじん……………10g ごま油……………適量

【作り方】

- ① たけのこ、ピーマン、にんじんを1口サイズに切り、ごま油をひいたフライパンで炒める。
- ② めんつゆと水を入れて炒め煮し、汁がなくなるまでまつ。

メニュー

- たけのことさつまいものおこわ
- ミニトマトの肉巻き
- ブロッコリーの黒ゴマ和え
- エビのオーロラソース和え
- たけのことピーマンのキンピラ
- 大学いも

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	748kcal
たんぱく質	24.5g
脂肪エネルギー比率	21.4%
食塩相当量	2.8g
野菜等の量	290g

たけのことさつまいものおこわ

【材料・分量(作りやすい分量)】

もち米……………2合 水……………適量
うるち米……………1合 さつまいも……………1/2本
たけのこはんの素……………1箱 とうもろこし……………適量

【作り方】

- ① 洗った米にたけのこはんの素を入れ、水を入れる。
- ② 角切したさつまいもを上のにせ、30分置いて炊飯する。
- ③ トッピングにとうもろこしをちらす。

ミニトマトの肉巻き

【材料・分量(1人分)】

ミニトマト……………3個 塩……………適量
豚薄切り肉……………3枚 こしょう……………適量
油……………適量

【作り方】

- ① ミニトマトに豚肉を巻く。
- ② 塩、こしょうをして、油をひいたフライパンで焼く。

工夫点(アピールポイント)

基本、料理を和えたりするものを多くして、料理をあまりしない人や、時間がない人も作りやすかった。

ブロッコリーの黒ゴマ和え

【材料・分量(1人分)】

ブロッコリー……………30g 砂糖……………小さじ1
いりごま(黒)……………小さじ1 めんつゆ……………小さじ1

【作り方】

- ① いりごまをすり鉢ですり、砂糖を混ぜる。
- ② 電子レンジで少し温めたブロッコリーに、①とめんつゆを和える。

大学いも

【材料・分量(作りやすい分量)】

さつまいも……………1/2本 いりごま(黒)……………適量
揚げ油……………適量 大学いもの素……………適量

【作り方】

- ① さつまいもを細く切り、水にさらす。
- ② キッチンペーパーで水気をとり、素揚げする。
- ③ ②と大学いもの素を和え、いりごまをかける。

朝食へのアレンジ

おこわをおにぎりにしたり、それにプラスでだし汁をかけてお茶づけにしたりする。

特別賞
ホクレン農業
協同組合
連合会会長賞

中学1年 遠藤 奏奈さん

夏の道産食材で彩り弁当



ブロッコリーのおかかあえ

【材料・分量(1人分)】

ブロッコリー…30g かつお節…適量

【作り方】

- ① ブロッコリーを洗い、一口大に切る。
- ② 沸騰させたお湯で3分程度ゆでる。
- ③ ゆで上がったたらザルにあげて冷ます。
- ④ かつお節をふりかける。

卵焼き

【材料・分量(1人分)】

卵…1個 きび砂糖…小さじ1
水…少量 白だし…小さじ1/2
油…適量

【作り方】

- ① 溶いた卵に水、きび砂糖、白だしを加えて混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンで卵焼きを作る。

メニュー

- とうもろこしご飯
- オクラの肉巻き
- レンコンのきんぴら
- ブロッコリーのおかかあえ
- 卵焼き ●ミニトマト

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	760kcal
たんぱく質	27.8g
脂肪エネルギー比率	24.0%
食塩相当量	1.9g
野菜等の量	164g

とうもろこしご飯

【材料・分量(作りやすい分量)】

米…1合 こんぶ(だし用)…1切れ
とうもろこし…1/2本 塩…少量

【作り方】

- ① 米を研ぎ、白米を炊く時と同量の水を入れる。
- ② ①に切り落としたとうもろこしを入れ、上にこんぶととうもろこしの芯をのせ、塩を加えて炊飯する。
- ③ 炊き上がったたら、こんぶととうもろこしの芯を取り除いて混ぜる。

オクラの肉巻き

【材料・分量(1人分)】

オクラ…3本 片栗粉…適量
豚薄切り肉…3枚 豚丼のたれ…適量
油…適量

【作り方】

- ① オクラは下処理し、かるく下ゆでして冷ましておく。
- ② ①に豚肉を巻きつけ、片栗粉をふる。
- ③ フライパンに油を熱し、肉に火が通るまで焼く。
- ④ 最後に弱火にし、豚丼のたれをからめる。

レンコンのきんぴら

【材料・分量(1人分)】

レンコン(水煮)…60g みりん…大さじ1/2
ごま油…適量 七味…適量
しょうゆ…大さじ1/2 いりごま(白)…大さじ1/2

【作り方】

- ① レンコンは一口大に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、レンコンを炒める。
- ③ 火が通ったら、しょうゆとみりん、七味といりごまをふりかける。

工夫点(アピールポイント)

- 地産地消!道産食材で作った。
- とうもろこしご飯は、芯も上にものせて炊くことでしっかりと旨味を出した。
- 豚丼のタレや下処理されたレンコンなどを使用することで「手軽さ」も意識した。

朝食へのアレンジ

とうもろこしご飯に刻んだきんぴらや豚肉、卵焼きをまぶし、上にのりを散らしてちらし寿司風に!!

特別賞
札幌ヤクルト
販売株式会社賞

中学1年 原井 映里奈さん

まごわやさしい 腸にもやさしい弁当



彩りケチャップライス

【材料・分量(1人分)】

ごはん…適量 えだまめ…10g
コーン…10g ケチャップ…適量

【作り方】

- ① コーンとえだまめをゆでておく。
- ② 炊き上がったごはんをコーンとえだまめを混ぜ、ケチャップで味付けをする。

ちくわチーズ

【材料・分量(1人分)】

ちくわ…2個 プロセスチーズ…1個

【作り方】

- ① チーズはちくわの穴の大きさに合わせて切る。
- ② ちくわの穴にチーズを入れ、一口大に切る。

メニュー

- 彩りケチャップライス
- 鶏肉と野菜ときのこの炒めもの
- わかめ入り卵焼き ●ちくわチーズ
- 小松菜のごまあえ ●ブロッコリーのマリネ
- さつまいもの蒸し煮

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	851kcal
たんぱく質	35.1g
脂肪エネルギー比率	26.3%
食塩相当量	2.6g
野菜等の量	256g

鶏肉と野菜ときのこの炒めもの

【材料・分量(1人分)】

鶏肉…80g 赤パプリカ…10g
塩こしょう…適量 黄パプリカ…10g
キャベツ…40g エリンギ…20g
玉ねぎ…40g おろししょうが…適量
油…適量

【作り方】

- ① 一口大に切った鶏肉を塩こしょうに漬けておく。
- ② キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、エリンギは一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、おろししょうがを加えて香りが出てきたら、具材を全て入れて炒める。

わかめ入り卵焼き

【材料・分量(1人分)】

卵…1個 オイスターソース…3g
もどしたわかめ…5g ごま油…適量

【作り方】

- ① 溶いた卵に刻んだわかめとオイスターソースを入れて混ぜる。
- ② ごま油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

工夫点(アピールポイント)

- 彩りの赤色をトマトの代わりにケチャップやパプリカで代用した。
- 和、洋、中の味つけでバリエーションをもたせたこと。

小松菜のごまあえ

【材料・分量(1人分)】

小松菜…40g 砂糖…小さじ1/2
いりごま(白)…小さじ1/2 塩…適量

【作り方】

- ① 小松菜をゆでて、一口大に切る。
- ② ①にすったいりごまと砂糖、塩を加えて和える。

ブロッコリーのマリネ

【材料・分量(1人分)】

ブロッコリー…30g レモン汁…小さじ1/2
オリーブオイル ハーブ…適量
…小さじ1/2 こしょう…適量

【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ② ①をオリーブオイル、レモン汁、ハーブ、こしょうで調味したマリネ液に漬ける。

さつまいもの蒸し煮

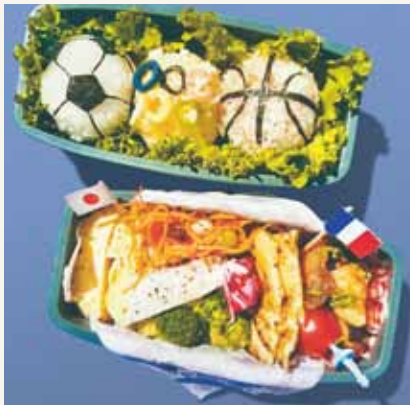
【材料・分量(1人分)】

さつまいも…40g さつまいもを蒸して輪切りにする。

朝食へのアレンジ

材料は全て角切りにし、炒め、卵でくるむと、具だくさんオムライスが作れる。

夏バテ防止 オリンピック応援弁当



ボールおにぎり

【材料・分量(1人分)】

ごはん……適量 ★のり……適量
かつお節……適量 ★なすの漬物… 適量
しょうゆ…… 適量 ★卵焼き…… 適量
砂糖…… 適量 ★カニカマ… 適量
サフランライスの素 ……適量 ★ピーマン… 適量
………適量 ★リーフレタス… 適量

【作り方】

- ① ごはんに、かつお節、しょうゆ、砂糖を混ぜる。(バスケットボール) サフランライスの素を混ぜる。(テニスボール)
- ② ★で飾り付ける。

とりハム

【材料・分量(1人分)】

鶏むね肉……40g 塩……ひとつまみ

【作り方】

- ① 鶏むね肉にフォークで穴をあけ、塩をもみ込む。
- ② チャック付きビニール袋に入れ、沸騰したお湯の中入れる。弱火で10分程ゆで、その後火を止めて30分放置して中心まで火を通す。

メニュー

- ボールおにぎり ●とりハム
- ネギとハムのオムレツ
- 簡単ラタトゥイユ
- にんじんとサラダ豆のラペ
- じゃがいものガレット
- ブロッコリーの塩こんぶあえ

1人分の栄養価(全体)

エネルギー	759kcal
たんぱく質	32.6g
脂肪エネルギー比率	23.7%
食塩相当量	2.5g
野菜等の量	252g

ネギとハムのオムレツ

【材料・分量(1人分)】

長ねぎ……10g 塩……少量
ハム……1枚 砂糖……少量
卵……1個 バター……適量

【作り方】

- ① 長ねぎとハムをみじん切りにする。
- ② 卵を溶き、①と塩、砂糖を加えて卵液を作る。
- ③ フライパンにバターを熱し、溶けたら一気に卵液を入れ、かき混ぜてまとめる。

簡単ラタトゥイユ

【材料・分量(1人分)】

ズッキーニ… 30g トマト……10g
なす……15g オリーブオイル… 適量
玉ねぎ……40g 塩……適量
にんにく……1片 コンソメ…… 適量

【作り方】

- ① ズッキーニとなすは乱切り、玉ねぎはくし形切り、にんにくはみじん切り、トマトは皮をむき角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒めて香りが出たら、ズッキーニ、なす、玉ねぎを入れ炒める。
- ③ トマトを入れ、塩、コンソメで味を付け煮込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。

ブロッコリーの塩こんぶあえ

【材料・分量(1人分)】

ブロッコリー…40g 塩こんぶ……1g
ごま油… 小さじ1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーをゆでる。
- ② 塩こんぶ、ごま油で和える。

にんじんとサラダ豆のラペ

【材料・分量(1人分)】

にんじん……30g オリーブオイル… 小さじ1
サラダ豆……10g 砂糖……小さじ1
りんご酢… 小さじ1 塩……適量
黒こしょう… 適量

【作り方】

- ① にんじんを千切りにする。塩を入れてもんで10分おき、しっかり水分をしぼる。
- ② りんご酢、オリーブオイル、砂糖、塩を混ぜドレッシングを作る。
- ③ にんじん、サラダ豆、②を混ぜ合わせ、黒こしょうをふる。

じゃがいものガレット

【材料・分量(1人分)】

じゃがいも… 50g こしょう…… 適量
粉チーズ…… 5g オリーブオイル
塩……適量 ……小さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいもを千切りにする。
- ② 粉チーズ、塩、こしょうをまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、①を薄く平たく伸ばし入れ、へらで押し付けながら表面がカリカリになるまで焼く。

工夫点(アピールポイント)

- オリンピックがフランスで行われたので、フランスの料理を調べて作った。
- 五輪は、なすの漬物、卵、カニカマ、ピーマン、のりで作った。
- フランス料理は味付けがシンプルで減塩にもなると思う。

朝食へのアレンジ

ごはんではなく、トーストにして、ラタトゥイユなどを上にのせて食べてもおいしいと思う。



みんなですすめましょう! さっぽろ食スタイル

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」としています。

札幌市では、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として提案しています。



食育に関する情報は札幌市公式ホームページ
「食育情報」をご覧ください 札幌市食育情報