

令和4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515作品のうち、入賞した14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

星空弁当

中学1年 松谷 鈴音さん

※作り方は次のページに掲載。

最優秀賞

札幌市長賞

中学1年 松谷 鈴音さん

星空弁当



メニュー

- のり弁
- シーザーキャベツ
- 卵焼き
- ブロッコリーごまドレッシング
- チーズ巻き
- 肉巻き野菜
- ミニトマト
- 枝豆
- からあげ

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	706kcal
たんぱく質	33.2g
脂肪エネルギー比率	30.5%
食塩相当量	2.7g
野菜等の量	136g

ブロッコリーごまドレッシング

【材料(1人分)】

ブロッコリー、ごまドレッシング…………… 適量

【作り方】

ゆでたブロッコリーとごまドレッシングをあえる。

チーズ巻き

【材料(1人分)】

プロセスチーズ(スライス)……………1枚
焼きのり…………… 適量

【作り方】

焼きのりにチーズをのせてくるくると巻き、食べやすい大きさに切る。

肉巻き野菜

【材料(1人分)】

豚肉薄切り……………6枚 オクラ……………1本
にんじん……………1/4本 油、塩、こしょう…………… 適量

【作り方】

- ① にんじんは細切り、オクラは板ずりしてうぶ毛をとる。
- ② 豚肉で①を巻いて塩・こしょうをふり、油を熱したフライパンに巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたらひっくり返して他の面も火を通す。

枝豆

【材料(1人分)】

枝豆…………… 適量

【作り方】

ゆで枝豆をさやから出し、ピックにさす。

からあげ

【材料(1人分)】

からあげ(市販品)…………… 1~2個

【作り方】

市販の唐揚げを電子レンジで加熱する。

のり弁

【材料(1人分)】

ごはん、焼きのり…………… 適量 食べられる星シール
しょうゆ…………… 少量

【作り方】

- ① しょうゆをつけた焼きのりをごはんの上のせる。
- ② 食べられる星シールを①の上のせる。

のり弁を見映えよくするため、食べられるシールで北斗七星を作りました。

シーザーキャベツ

【材料(1人分)】

キャベツ、コーン(水煮)、ベーコン、
シーザードレッシング…………… 適量
※ベーコンは非加熱でも食べられるものを選びましょう。

【作り方】

- ① キャベツを洗って千切りにする。ベーコンを食べやすい大きさに切る。コーンは水気を切っておく。
- ② ①をシーザーサラダドレッシングであえる。

卵焼き

【材料(1人分)】

卵……………1個 砂糖…………… 小さじ2
油…………… 適量

【作り方】

- ① 卵をといて、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンで、①を巻きながら焼く。

優秀賞

札幌市教育長賞

中学1年 吉見 公希さん

勉強応援弁当!



道産の食材をたくさん入れて、勉強を頑張ることができるボリュームのお弁当にしました。



メニュー

- チンジャオロース
- 卵焼き
- オクラのあえもの
- ゆでとうきび
- ミニトマト
- ブロッコリー
- 枝豆

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	774kcal
たんぱく質	29.7g
脂肪エネルギー比率	29.8%
食塩相当量	3.1g
野菜等の量	125g

チンジャオロース

【材料(1人分)】

豚肉……………60g 片栗粉・ごま油…………… 適量
ピーマン、パプリカ……………各10g オイスターソース、
たけのこ(水煮細切り)……………20g ★ 酒、しょうゆ、みりん、
中華だしの素、
酒・塩……………少量 砂糖…………… 適量

【作り方】

- ① ピーマン、パプリカ、豚肉を細切りにする。
- ② 豚肉に酒、塩で下味をつけて、なじんだら片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱して②を炒め、色が変わってきたら、一度取り出す。
- ④ 同じフライパンで野菜を炒め、火が通ったら③を戻してさらに炒める。
- ⑤ ★を加え、全体に味をなじませて完成。

卵焼き

【材料(1人分)】

卵……………1個 油…………… 適量
★砂糖、塩…………… 適量

【作り方】

- ① 卵をといて、★を加えてよく混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンで、①を巻きながら焼く。

オクラのあえもの

【材料(1人分)】

オクラ……………20g かつお節…………… 適量
めんつゆ…………… 小さじ1

【作り方】

- ① オクラを塩もみしてうぶ毛をとり、熱湯で2分ほどゆで、冷水にさらしてあら熱をとる。
- ② 水気をふきとり、小口切りにする。めんつゆ、かつお節を加えてあえる。

特別賞

札幌ヤクルト販売株式会社賞

中学1年 千葉 亜咲さん

手軽に一口でぱくっとどうぞ! コマキンパ弁当

メニュー

- コマキンパ
- ヤンニョムチキン
- きゅうりの塩昆布あえ
- 粉ふきいも

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	672kcal
たんぱく質	29.2g
脂肪エネルギー比率	29.2%
食塩相当量	2.8g
野菜等の量	151g

ヤンニョムチキン

【材料(1人分)】

- | | | |
|---------|---------|---------------|
| とりもも肉 | ……小1/2枚 | 酒、コチュジャン、 |
| ぶなしめじ | ……適量 | ケチャップ、水…各大さじ1 |
| おろしにんにく | ……少量 | 砂糖、しょうゆ、片栗粉 |
| | | ……適量 |

【作り方】

- ①とり肉は食べやすい大きさに切り、酒をもみこんで漬けておく。
- ②ぶなしめじと残りの調味料とにんにくを①に加えて混ぜ合わせる。
- ③②を耐熱容器に入れ、とり肉の中に火が通るまで電子レンジで加熱する。

きゅうりの塩昆布あえ

【材料(1人分)】

- きゅうり、塩昆布…適量

【作り方】

- きゅうりを輪切りし、塩昆布であえる。

コマキンパ

【材料(1人分)】

- | | | |
|-------|------|-------------|
| ごはん | ……適量 | ほうれん草、にんじん、 |
| 塩、ごま油 | ……少量 | かにかまぼこ…適量 |
| | | 焼きのり…適量 |
| | | 白ごま…適量 |

【作り方】

- ①ごはんは塩、ごま油をかけ、冷ましておく。
- ②ほうれん草はゆでて切る。にんじんは千切りにし、レンジで加熱する。かにかまぼこは手でさく。
- ③①、②をのりで巻き、白ごまをふりかける。



レンジで作ることができるおかずは、大幅な時間短縮につながります!

粉ふきいも

【材料(1人分)】

- じゃがいも(小)……1個 塩、ごま油……適量

【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。
- ②ふた付きの耐熱容器に①を入れて、ふたを少しずらして電子レンジで火が通るまで加熱する。
- ③②が冷めたら、ふたをしっかりと閉め、容器を振る。
- ④お好みで味付ける。

特別賞

日本ハムマーケティング株式会社賞

高校3年 宮平 聖菜さん

元気が出る彩り弁当



メニュー

- 枝豆おかかチーズおにぎり
- にんじんしりしり
- ズッキーニとベーコンのチーズ焼き
- からあげ
- 卵焼き
- ミニトマト

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	801kcal
たんぱく質	39.0g
脂肪エネルギー比率	31.2%
食塩相当量	3.2g
野菜等の量	123g

にんじんしりしり

【材料(1人分)】

- | | | | |
|------|--------|-----------|----------|
| にんじん | ……60g | ★卵 | ……1/2個 |
| ツナ缶 | ……1/2缶 | ★酢 | ……小さじ1/2 |
| ごま油 | ……少量 | ★鶏がらスープの素 | ……少量 |
| | | 砂糖 | ……小さじ1/4 |

【作り方】

- ①にんじんは千切り、ツナの汁気は軽くしぼる。
- ②フライパンに油をひき、①、★を入れて炒める。
- ③仕上げに、砂糖を加えてさっと混ぜて完成。

ズッキーニとベーコンのチーズ焼き

【材料(1人分)】

- | | | | |
|-------|--------|-------------|------|
| ズッキーニ | ……50g | チーズ、オリーブオイル | ……適量 |
| ベーコン | ……1/2枚 | 塩・こしょう | ……少々 |

【作り方】

- ①ズッキーニは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに①をしきつめ、チーズ、オリーブオイル、塩・こしょうをふりかける。
- ③弱火でチーズがとけるまでじっくり焼く。

枝豆おかかチーズおにぎり

【材料(1人分)】

- | | | | |
|-------------|------|---------|----------|
| ごはん、プロセスチーズ | ……適量 | 枝豆 | ……10さや程度 |
| | | 削り節(小袋) | ……1袋 |
| | | しょうゆ | ……少量 |

【作り方】

- ①チーズを食べやすい大きさにちぎる。枝豆はゆでてさやから出しておく。削り節としょうゆを混ぜ合わせる。
- ②ごはんを①と混ぜ、丸くにぎる。

からあげ

【材料(1人分)】

- | | | | |
|-------|-------|------------|------|
| とりもも肉 | ……50g | ★しょうゆ、酒、 | |
| 揚げ油 | ……適量 | ★しょうがおろし汁、 | |
| | | 片栗粉 | ……適量 |

【作り方】

- ①肉はお好みの大きさに切り、★に漬けて冷蔵庫で30分程度味をしみこませる。
- ②片栗粉をつけて、油で揚げる。

卵焼き

【材料(1人分)】

- | | | | |
|---|------|---------|------|
| 卵 | ……1個 | ★酒、砂糖、塩 | ……少量 |
| | | 油 | ……適量 |

【作り方】

- ①卵をとき、★を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ②油をひいたフライパンで、①を巻きながら焼く。

北海道産の野菜を使って彩りが良くなるよう意識しました。味付けもそれぞれ異なるものにして、飽きずに食べることができます。

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。

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。



中学生・高校生の推定エネルギー必要量 (日本人の食事摂取基準(2020年版)参考)

身体活動レベル	性別	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	
12~14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	2,800kcal	2,300kcal	3,150kcal	2,550kcal
		1食当たり	930kcal	770kcal	1,050kcal	850kcal
18~29歳	1日当たり	2,650kcal	2,000kcal	3,050kcal	2,350kcal	
	1食当たり	880kcal	670kcal	1,020kcal	770kcal	

その他の年代の推定エネルギー必要量・1食あたり (日本人の食事摂取基準(2020年版)参考)

身体活動レベル	性別	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	
		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	550kcal
	8~9歳	530kcal	500kcal	620kcal	570kcal	700kcal	630kcal
	10~11歳	650kcal	620kcal	750kcal	700kcal	830kcal	780kcal
	30~49歳	770kcal	580kcal	900kcal	680kcal	1,020kcal	780kcal
	50~64歳	730kcal	550kcal	870kcal	650kcal	980kcal	750kcal
	65~74歳	680kcal	520kcal	800kcal	620kcal	920kcal	700kcal
	75歳以上	600kcal	470kcal	700kcal	550kcal	-	-

※上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。

特別賞

ポッカサッポロ
北海道株式会社賞

中学3年 野家 陽菜子さん

暑さに負けない、栄養満点弁当!!



メニュー

- レモンペッパーチキン
- ひじきのデリ風サラダ
- にんじんとしめじと
ブロッコリーのハーブソルトあえ
- ズッキーニのナムル
- 卵焼き
- ミニトマト

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	830kcal
たんぱく質	36.7g
脂肪エネルギー比率	31.2%
食塩相当量	3.0g
野菜等の量	135g

ズッキーニのナムル

【材料(1人分)】

ズッキーニ	20g	★ごま油	小さじ1/2
★鶏ガラスープの素	小さじ1/2	★にんにくチューブ	1cm

【作り方】

- ①ズッキーニを5ミリ幅のいちょう切りにする。
- ②ズッキーニを水にぬらして耐熱容器に入れ、ふわっとラップをかけて500Wで1分20秒加熱する。
- ③水気をきって、★を加えてくずれないように混ぜ合わせる。

レモンペッパーチキン

【材料(1人分)】

とりもも肉	100g	★にんにくチューブ	1cm
★レモン汁	大さじ1	★砂糖	小さじ1
★オリーブオイル	適量	★塩	少量
		★ブラックペッパー	適量

【作り方】

【弁当を作る前日】

- ①密閉袋に★を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②とりもも肉を一口大に切り、①に入れてよくもみ込んで漬けて、冷蔵庫で保存しておく。

【お弁当作り当日】

両面カリッと焼き目がつくまで中火で肉を焼いて、中まで火が通れば完成。

ひじきのデリ風サラダ

【材料(1人分)】

ひじき(乾)	1.5g	★マヨネーズ	大さじ1
にんじん	10g	★しょうゆ	3滴
枝豆	5さや	★顆粒だし	少量
コーン(水煮)	5g	★すりごま	小さじ1.5
		★砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ①ひじきを水で戻しゆでる。にんじんを千切りにする。枝豆をゆでて、さやから出しておく。
- ②にんじんを水に濡らして耐熱容器に入れてふわっとラップをかけて電子レンジ500Wで50秒加熱する。
- ③ひじきの水気をしっかり切り、にんじん、コーン、枝豆を加えて★とよくあえる。

副菜は全て電子レンジ調理で済ます事が出来るので簡単に早く洗い物を少なく作事が出来ます。弁当箱に詰める時はキッチンペーパーで水気をよく切るともポイントの一つです。ミニトマトやズッキーニ、大葉などの旬の夏野菜を多く取り入れることも意識しました。

にんじんとしめじとブロッコリーのハーブソルトあえ

【材料(1人分)】

にんじん	10g	★ハーブソルト	少量
しめじ	15g	★バター	小さじ1/2
冷凍ブロッコリー	15g	★鶏ガラスープの素	小さじ1/2

【作り方】

- ①にんじんをピーラーで細長く薄く削る。しめじは手でほぐす。
- ②水に濡らしたにんじんとしめじ、冷凍ブロッコリーを耐熱容器に入れてふわっとラップをかけて電子レンジ500Wで50秒加熱する。
- ③水気をきって、★を加えてよくあえる。

卵焼き

【材料(1人分)】

卵	1個	★しょうゆ	1~2滴
油	適量	★砂糖	大さじ1/2
★顆粒だし	小さじ1/4	★水	小さじ1

【作り方】

- ①よく溶いた卵に★を加える。
- ②油をひいたフライパンで、①を巻きながら焼く。

飾り用

【材料(1人分)】

黒ごま	適量	梅干し	一粒
大葉	1枚		
ミニトマト	2.5個	(0.5個分は飾りとして棄せて、2個はお肉の下に詰めて高さをだす)	

特別賞

札幌市PTA協議会
会長賞

中学1年 大橋 ららさん

小さい子も食べられる
食べやすさNo.1おべんとう!!



自分用のお弁当ですが、野菜が苦手な小さい子が食べてもおいしく食べられて、野菜がしっかりとれるように細かくして使うことを意識しました。北海道産の食材を使って、地産地消を意識しました。



メニュー

- ねぎ入り卵焼き
- コーンとさやいんげんのバター炒め
- 野菜たくさんつくねハンバーグ
- かぼちゃとじゃがいもの素揚げ
- ミニトマト

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	723kcal
たんぱく質	27.6g
脂肪エネルギー比率	34.4%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	171g

ねぎ入り卵焼き

【材料(1人分)】

卵	1個	★塩	少量
長ねぎ	適量	★しょうゆ、砂糖	少々
油	小さじ1		

【作り方】

- ①長ねぎをみじん切りにする。
- ②卵に①、★で味付けする。
- ③油をひいたフライパンで、②を巻きながら焼く。

コーンとさやいんげんのバター炒め

【材料(1人分)】

コーン(水煮缶)、さやいんげん	適量
バター、塩	少量

【作り方】

- ①コーンは水気を切っておく。さやいんげんはコーンの粒と同じくらいの大きさに切る。
- ②熱したフライパンにバター、①、塩を加えてこがさないように炒める。
- ③冷めたら、ピックにいんげん豆とコーンを交互にさす。

野菜たくさんつくねハンバーグ

【材料(1人分)】

とりひき肉、豚ひき肉	合わせて50g	とき卵	適量
玉ねぎ、ピーマン、しいたけ	各1/10個程度	★塩・こしょう	少々
にんじん	10g	★にんにく	少々
		お好みのタレ	適量

【作り方】

- ①野菜としいたけをみじん切りにする。
- ②ポウルに①と2種類のひき肉をしっかりと混ぜる。全体が混ざったらとき卵をいれて、再びこねる。
- ③②に★を加え、さらにこねる。よく混ざったら、小判型にまるめる。
- ④フライパンに③を入れて両面をしっかりと焼き、タレをかける。

かぼちゃとじゃがいもの素揚げ

【材料(1人分)】

かぼちゃ	30g	じゃがいも	40g
		揚げ油	適量

【作り方】

- ①かぼちゃとじゃがいもを大きめに切り、水気はよく拭いておく。
- ②①を素揚げにする。

特別賞

札幌市食生活改善
推進員協議会
会長賞

高校2年 宮本 侑樹 さん

栄養満点 夏バテ解消弁当



メニュー

- 梅じゃこごはん
- 卵焼き(ねぎ入り)
- れんこんとにんじんのきんぴら
- オクラの豚肉巻き
- パプリカ炒め
- さつまいもの甘露煮
- 煮豆

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	696kcal
たんぱく質	21.9g
脂肪エネルギー比率	24.1%
食塩相当量	2.8g
野菜等の量	134g

夏バテ予防になるような食材
を彩りよく使いました。

梅じゃこごはん

【材料(1人分)】

ごはん、梅、ちりめんじゃこ …… 適量

【作り方】

ごはんに梅とちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせる。

卵焼き(ねぎ入り)

【材料(1人分)】

卵 …… 1個 ねぎ、だし、油 …… 適量

【作り方】

- ①卵をとき、刻んだねぎとだしを加える。
- ②油をひいたフライパンで、①をはしから巻きながら焼く。

れんこんとにんじんのきんぴら

【材料(1人分)】

れんこん、にんじん …… 適量
★水、砂糖、みりん、しょうゆ …… 適量 ごま …… 適量

【作り方】

れんこんとにんじんを薄切りにし、★とごまを入れて炒める。

オクラの豚肉巻き・パプリカ炒め

【材料(1人分)】

豚肉(薄切り) …… 2枚 油 …… 小さじ1
オクラ …… 2本 焼肉のたれ …… 適量
小麦粉 …… 適量 パプリカ …… 1/4個

【作り方】

- ①オクラを板ずりして産毛をとる。パプリカを細長く切る。
- ②オクラを豚肉で巻き、小麦粉をかるくふる。フライパンに油をひいて焼く。
- ③焼肉のたれを絡める。
- ④オクラの豚肉巻きを取り出し、同じフライパンでパプリカを炒める。

さつまいもの甘露煮

【材料(1人分)】

さつまいも …… 2cm程度 ★水、砂糖、塩、みりん、
くちなしの実 …… 適量

【作り方】

- ①さつまいもを輪切りにする。
- ②鍋に★を加え、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。



にんじんのはちみつあえ

【材料(1人分)】

にんじん …… 50g はちみつ …… 小さじ1
バター …… 少量 塩、パセリ …… 少量
お好みでツナ …… 10g

【作り方】

- ①にんじんをピーラーで薄くスライスする。
- ②①を加熱して火を通し、バター、はちみつ、塩を入れる。(お好みでツナ缶を入れる)
- ③冷めたらパセリをふりかけて完成。

小松菜ときのこの卵焼き

【材料(1人分)】

卵 …… 1個 ごま油 …… 適量
小松菜、ぶなしめじ …… 各10g ★しょうゆ、
塩、こしょう …… 少量

【作り方】

- ①小松菜の根元を切り落としてよく洗う。ぶなしめじを手でほぐす。
- ②①をごま油でさっと炒めて、一度皿にあげる。
※小松菜は長いままでOK。その方がキレイに卵を巻きやすい。
- ③卵をとき、★を加えて混ぜる。
- ④ごま油をひいたフライパンで、②を巻きながら焼く。

ミニトマトのカプレーゼ風

【材料(1人分)】

ミニトマト …… 2個 ★塩、オリーブオイル
バジル …… 1枚 …… 少量
★粉チーズ …… 適量

【作り方】

- ①ミニトマトを半分にする。バジルは手でちぎる。
- ②トマトとバジルを★である。

特別賞

レバンガ北海道賞

中学2年 長谷川 恵理 さん

全ての人への活力弁当



メニュー

- とうもろこしごはん
- ジンギスカン風炒め
- にんじんのはちみつあえ
- 小松菜ときのこの卵焼き
- ミニトマトの
カプレーゼ風

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	874kcal
たんぱく質	39.4g
脂肪エネルギー比率	27.5%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	185g

ごはんはバターを混ぜたり、
肉をすりおろし玉ねぎでつけ
ておくことで、冷めてもおいし
く食べられるようにしました。

ジンギスカン風炒め

【材料(1人分)】

ラム肉または豚肉 …… 90g しょうゆ …… 小さじ4
玉ねぎ …… 1/4個 はちみつ …… 小さじ1
〈漬けダレ〉 しょうが …… 小さじ1/3
すりおろし玉ねぎ …… 1/6個分 酢 …… 小さじ1
酒 …… 小さじ4 にんにく …… 少量

【作り方】

- 【前日準備】
- ①フライパンに漬けダレの材料を入れ、火にかける。煮立ったら火を止めて冷ます。
 - ②薄切りにした玉ねぎ1/4個と肉を冷ました①の中に漬けて冷蔵庫で保存しておく。

【お弁当作り当日】

- ②を炒める。



とうもろこしごはん

【材料(1人分)】

ごはん …… 適量 ★バター・塩 …… 少量
とうもろこし …… 30g ★白ごま …… 適量

【作り方】

炊いたごはんにゆでて芯からはずしたとうもろこし、★を混ぜ合わせる。

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、脂質の摂りすぎや、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、成長期の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!



ごはん、
パン、麺など

3 主食

2 副菜

野菜、
きのこ、
海藻など

1 主菜

魚、肉、卵、
大豆製品など

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

高校2年 内田 董さん

育ててくれるお母さんへ 娘は料理を作るのが成長しました弁当



メニュー

- 枝豆と、白米と、もち麦ごはん
- 焼き鮭
- ミニトマト
- ゆでアスパラ
- アスパラの豚肉巻き
- 紫キャベツの酢あえ
- ほたてのバターしょうゆ焼き
- とうもろこし
- パプリカと塩昆布のピクルス

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	710kcal
たんぱく質	31.1g
脂肪エネルギー比率	28.6%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	123g

品数を多くし、食べるときに
どれを食べようか楽しめるよ
うにしました。
赤・黄・緑・茶・白・紫・オレンジ
などの彩りを意識しました。

枝豆と、白米と、もち麦ごはん

【材料(1人分)】

もち麦入りごはん…適量 枝豆……………5さや程度

【作り方】

- ①枝豆はゆでて、さやから取り出す。
- ②①をごはんの上に彩りよくのせる。

焼き鮭

【材料(1人分)】

鮭……………1切 塩……………少量

【作り方】

鮭に塩をふって、焼く。

ゆでアスパラ・アスパラの豚肉巻き

【材料(1人分)】

アスパラ……………3~4本 ★しょうゆ、はちみつ
豚バラ肉……………50g ……………適量

【作り方】

- ①アスパラをゆでて、3等分の長さ切る。穂先2つは飾り用とする。残りのアスパラを豚肉で巻く。
- ②巻き終わりを下にしてフライパンに入れて焼く。焼き色がついたら、他の面も同様に焼き、全体に火が通ったら、★を加えて味を絡める。

紫キャベツの酢あえ

【材料(1人分)】

紫キャベツ……………20g 酢……………大さじ1

【作り方】

紫キャベツを千切りにし、保存袋に酢とともにつける。

ほたてのバターしょうゆ焼き

【材料(1人分)】

ほたて……………1~2個 ★しょうゆ、バター
……………適量

【作り方】

- ①ほたてに格子状の切り込みを入れ、フライパンで焼く。
- ②火が通ったら、★で味付ける。

パプリカと塩昆布のピクルス

【材料(1人分)】

ピーマン、パプリカ ★塩昆布…ひとつまみ
(赤・オレンジ)……………適量 ★酢……………大さじ1.5

【作り方】

ピーマン、パプリカを食べやすい大きさに切り、保存袋に★とともにつける。

特別賞

株式会社
松原米穀賞

中学1年 畠山 凱吏さん

バランスもOKエネルギー弁当

野菜を多くしてバランスを
整えました。



メニュー

- さつまいもごはん
- つくね
- ピーマンとかぼちゃの天ぷら
- 卵焼き
- ブロッコリーのマヨネーズ焼き
- ひじきの煮物
- ミニトマト

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	825kcal
たんぱく質	27.7g
脂肪エネルギー比率	31.9%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	148g

卵焼き

【材料(1人分)】

卵……………1個 ★だし汁、砂糖……………適量

【作り方】

- ①卵をといて、★を加えて混ぜる。
- ②油をひいたフライパンで、①を巻きながら焼く。

さつまいもごはん

【材料(作りやすい分量)】

米……………1合 ★塩……………少々
さつまいも……………1/4本 ★酒、みりん……………適量
黒ごま……………適量

【作り方】

- ①さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ②炊飯釜にといだ米と①、★を入れたら、メモリまで水を入れて炊飯する。
- ③ごはんをよそい、黒ごまをふりかける。

ピーマンとかぼちゃの天ぷら

【材料(1人分)】

ピーマン……………1個 天ぷら粉(水と混ぜておく)、
かぼちゃ……………30g 揚げ油……………適量

【作り方】

- ①ピーマンは半分に切り、種をとり、かぼちゃは薄切りにする。
- ②①に天ぷら粉をつけ、油でカラッと揚げる。

ブロッコリーのマヨネーズ焼き

【材料(1人分)】

ブロッコリー……………小房3個程度
マヨネーズ、しょうがじょうゆ……………少量

【作り方】

ゆでたブロッコリーにマヨネーズをかけてトースターで加熱する。お好みでしょうがじょうゆをかける。

つくね

【材料(1人分)】

豚ひき肉……………60g ★しょうゆ、砂糖、
玉ねぎ、大葉、みりん、酒……………少々
おろししょうが、塩、
片栗粉、油……………適量

【作り方】

- ①ボウルにひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、手でぎった大葉、おろししょうが、塩、片栗粉を入れてよくこねる。
- ②小判型に丸め、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ③★を混ぜ合わせて②に入れて絡める。

ひじきの煮物

【材料(1人分)】

ひじき(乾燥)……………0.5g ★砂糖、酒
大豆(水煮)、にんじん……………各小さじ1/2
……………適量 ★油……………少々
水……………50ml ★和風顆粒だし、
しょうゆ……………少量

【作り方】

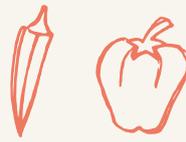
- ①ひじきは水で戻して水気をきる。にんじんは細切り、大豆は水気をきっておく。
- ②小鍋に水、①を入れてにんじんに火が通るまで煮る。
- ③★を加え、煮汁が少なくなれば完成。

特別賞

雪印メグミルク株式会社
北海道本部賞

中学1年 清水目 龍雅 さん

野菜を美味しく弁当



野菜が苦手な人もおいしく食べられるよう工夫しました。

メニュー

- とうきびごはん
- にんじんのミルク煮
- ブルコギ
- 無限ピーマン
- オクラのからあげ
- ケランマリ(韓国風卵焼き)

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	727kcal
たんぱく質	25.7g
脂肪エネルギー比率	29.0%
食塩相当量	3.4g
野菜等の量	130g

とうきびごはん

【材料(作りやすい分量)】

米	1合	★しょうゆ	少量
とうもろこし	1/2本	★コンソメスープの素	
★酒	小さじ1		小さじ1

【作り方】

- ①米をといで水気を切って、炊飯器に入れる。
- ②★を入れ、水をメモリの線まで入れる。
- ③包丁でそいだとうもろこしの実と芯を入れて炊く。

にんじんのミルク煮

【材料(作りやすい分量)】

にんじん	1/4本	★牛乳	100ml
★水	100ml	★砂糖	小さじ1
		★塩	少量

【作り方】

- ①にんじんを5~7mm厚さの輪切りにし、型で抜く。
- ②★を入れた小鍋ににんじんを入れ、水分が半分以下になるまで煮る。

ブルコギ

【材料(1人分)】

牛薄切り肉	30g	★しょうゆ、酒、砂糖、ごま油、すりおろしりんご、すりおろし玉ねぎ	適量
玉ねぎ、長ねぎ	適量		

【作り方】

- ①★の調味料を合わせ、肉を漬ける。
- ②玉ねぎ、長ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ③①をタレごと②と一緒に炒める。

無限ピーマン

【材料(1人分)】

ピーマン	1個	★ごま油、鶏がらスープの素	少々
ツナ水煮缶	1/4缶		

【作り方】

- ①ピーマンのへたや種をとり、細切りにする。
- ②耐熱容器に①、水気を切ったツナ、★を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて、レンジで火が通るまで加熱する。



オクラのからあげ

【材料(1人分)】

オクラ	1本	塩こうじ	少量
		片栗粉、揚げ油	適量

【作り方】

- ①オクラを塩もみしてうぶ毛をとり、3等分に切る。
- ②塩こうじ、片栗粉の順で2回ずつまぶす。
- ③カラッと揚げる。

ケランマリ(韓国風卵焼き)

【材料(作りやすい分量)】

卵	1個	★牛だしの素	小さじ1/2
にんじん、長ねぎ	適量	★塩	少量
		油	適量

【作り方】

- ①にんじんと長ねぎを千切りにし、といいた卵と合わせる。
- ②★で味付けし、油をひいたフライパンで巻きながら焼く。

特別賞

ホクレン農業協同組合連合会会長賞

中学2年 吉田 麻佑子 さん

元気が出る☆北海道まるごとチャージ弁当



自分の好きな食べ物や、お弁当に入っていたら嬉しいものを考えた結果、全品道産食材で作ることができました。



メニュー

- 新篠津米、上富良野ボーク、中札内枝豆のおにぎらず
- 釧路産さばの塩焼き
- 白老卵と北海道産塩昆布の卵焼き
- 新冠産ピーマンのおかかあえ
- 帯広産ごぼうと置戸産にんじんのきんぴらごぼう
- 余市産ミニトマト

一人分の栄養価(全体)

エネルギー	792kcal
たんぱく質	31.2g
脂肪エネルギー比率	25.5%
食塩相当量	2.9g
野菜等の量	159g



おにぎらず

【材料(1人分)】

ごはん	適量	★焼肉のたれ	小さじ1
焼きのり	全形1枚	★酒	小さじ1
豚もも肉	20g	むぎ枝豆	10g

【作り方】

- ①ラップの上に焼きのりを置き、ごはんの半量をのせる。
- ②豚もも肉をフライパン(油をひかなくてもくつきにくいもの)で焼き、★で味付けする。
- ③あらかじめ枝豆をゆでておく。
- ④①に枝豆、肉、枝豆、残りのごはんを順にのせて、のりで包み、ラップをしっかり巻き、冷めたら半分に切る。

ピーマンのおかかあえ

【材料(1人分)】

ピーマン	50g	塩	少量
油	小さじ1/2	削り節	0.5g

【作り方】

- ①ピーマンを食べやすい大きさに切り、油で炒める。
- ②塩を加えてしんなりしてきたら削り節を加える。

卵焼き

【材料(1人分)】

卵	1個	塩昆布	1.3g
---	----	-----	------

【作り方】

- ①卵は、といておく。
- ②フライパン(油をひかなくてもくつきにくいもの)を熱し、①を流し入れ、塩昆布をのせて、はしから巻きながら焼く。

きんぴらごぼう

【材料(1人分)】

ごぼう	60g	砂糖	小さじ1
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ1
油	少量	酒	小さじ1
水	適量	黒ごま	適量

【作り方】

- ①ごぼうとにんじんを拍子木切りにし、ごぼうは水にさらしておく。
- ②①を油で炒め、水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③砂糖、しょうゆ、酒の順に②に加えて水気が少なくなるまで煮つめる。
- ④黒ごまをかけて完成。

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。



