

平成25年度食育お弁当コンテスト受賞作品

**最優秀賞**

**THE・夏野菜！**

黒田実希さん・玲子さんの作品



### アピールポイント

おかずは人参と春雨と豚肉以外は、畑でとれた野菜をいただいたものです。暑い夏なので、お寿司にしてみました。上には、ひまわりの花を咲かせてみました。

### 材料（1人分）

#### 【お寿司】

人参・ごぼう・油揚げ各30g程、しいたけ1枚、卵1/2個

#### 【おかず】

オクラ1本、茄子1/8本、ピーマン1/2個、かぼちゃ20g、人参15g、トマト1/10個、きゅうり1/8本、たかのつめ1/2本、豚薄切り5枚、かつおぶし少々、モロヘイヤ3枚

<調味料>塩・酢・醤油・だし・砂糖・みりん・レモン汁・ドレッシング適量

### 作り方

#### 【お寿司】

お寿司の具を細かく切って煮て冷ます。薄焼き卵を作って、花びらの形にする。ご飯が炊けたら、具と酢を合わせて上に花をつくる。

#### 【おかず】

- 豚肉を広げ、茹でたオクラを巻いて、甘辛く味付け。
- 人参、かぼちゃを切って煮る。
- 茄子を揚げてだしにつけ、オクラとモロヘイヤをのせる。
- ピーマンを千切りにして炒め、かつおぶしとだしで味付け。
- きゅうりは叩いて、調味料につけておく。
- 春雨は茹でて、切ったトマトと和えて、ドレッシングで味付け。
- 豚肉は茄子を揚げた後、片栗粉をつけて揚げ、レモン汁に漬けておく。
- 全てできたら、盛り付けて出来上がり。

平成25年度食育お弁当コンテスト受賞作品

## 親子賞 陣たくんお弁当

亀井美希さん・有希子さんの作品



### アピールポイント

赤穂のゆるキャラ、陣たくんをメインに栄養たっぷりのお弁当にしました。赤穂のように、山のごぼう、人参などを使い、海の「のり」も使いました。トマトは家でとれたものを使いました。

### 材料（1人分）

#### 【ポテトサラダ】

じゃがいも1個程、キャベツ1枚、人参1/3本、マヨネーズ少々

#### 【ウインナー】 適量

#### 【だし巻き卵】

のり2枚、卵2個、調味料少々

#### 【トマト】 1個

#### 【肉団子】

ごま、ひき肉、玉ねぎ、パン粉

#### 【きんぴら】

人参1/3本、ごぼう、ごま、こんにゃく

#### 【陣たくんいなり寿司】

かんぴょう1本、油揚げ、ごはん、酢・砂糖、のり、しそ、梅干し

### 作り方

①ポテトサラダは、野菜を茹でて、塩こしょうとマヨネーズで和えます。

②ウインナーはフライパンで焼きました。

③だし巻き卵は、卵→のり→卵…と繰り返し焼きました。味は追いがつおつゆや砂糖、塩等を入れました。

④トマトは家で採り、洗いました。

⑤肉団子はみじん切りの玉ねぎとひき肉と調味料を混ぜて、こねて焼きました。

⑥きんぴらは野菜を短冊切りにして、甘辛く炒めて、ごまを入れました。

⑦陣たくんは、すし飯を作り、甘辛く炊いたお揚げさんでいなり寿司を作りました。そして、はちまきっぽくかんぴょうを巻き、上の卵は頭の太鼓をイメージしています。目は「のり」で、ほっぺはしそ、口は梅干しです。

⑧完成！！！！

平成25年度食育お弁当コンテスト受賞作品

## 栄養バランス賞

## 夏野菜弁当

たかの  
高野美春さんの作品



### アピールポイント

茄子とトマトの上にチーズをのせて軽く温めると、チーズが溶けて茄子とトマトによく味があって、夏バテには食べやすい一品です。焼肉とゴーヤが意外と食べやすいです。そうめんのサラダも食べやすく、食がすすむと思います。タレを作ってみたのですが、食がすすむ味になりました。

### 材料（1人分）

- ①茄子とトマトのチーズ焼き  
茄子 1/2 本、トマト 1/4 個、塩こしょう、しょうゆ少々、とろけるチーズ適量
- ②オクラとソーセージの Mayo 卵焼き  
オクラ 3 本、ソーセージ 1/2 本、マヨネーズ少々、卵 1 個
- ③焼肉とゴーヤとふの炒め物  
焼肉 100g、ゴーヤ 1/2 本、ふ5ヶ、焼肉のタレ少々
- ④そうめんのサラダ  
そうめん 1/2 束、ソーセージ 1/2 本、きゅうり 1/2 本、カニサラダ 1 本

### 作り方

- ①茄子はあく抜きをして、少ししょうゆを入れて、炒めます。アルミカップに茄子とトマトの角切りを入れて、その上にチーズをのせてレンジで1分程温める。
- ②オクラは茹でて3mm位に切っておく。ソーセージも切っておく。卵の中にそれらを入れて、マヨネーズも少し混ぜる。卵焼き器で焼く。
- ③ゴーヤは薄く切って、さっと茹でる。茹でたゴーヤを少し絞って、焼肉と炒める。水で戻したふも入れて、焼肉のタレでからめる。
- ④そうめんは茹でて、水で冷まし、ザルに戻す。炒めたソーセージ、塩でもんだきゅうりを水で洗い、カニサラダと和える。そうめんを入れ、タレにからませる。

## 地元食材賞

## ニシアエージの愛菜弁当

よしえ  
長尾淑江さんの作品



### アピールポイント

釣り好きの夫は畑で採れる野菜も大好きで、今回は玉ねぎ、ピーマン、南瓜、ねぎ、青じそを使いました。釣ってきた魚も色々と工夫して食卓にのせています。赤穂の海と山や畑の恵を美味しくいただいています。お弁当は作り置きした常備菜も取り入れて、栄養と味のバランスを考えて作りました。

### 材料（1人分）

- ご飯 160g  
梅干し 小1個  
①梅しそつくね焼き  
鶏ミンチ60g、ねぎのみじん切り5cm分、青じそのみじん切り少々、梅肉 1/2個分、酒・しょうゆ・片栗粉各小さじ1、油少々、レタス  
②えびとホタテのソテー  
えび3〜4尾、ベビーホタテ3個、ピーマン1/2個、塩こしょう少々、オリーブ油少々  
③豆アジの南蛮漬け（常備菜）  
小アジ、玉ねぎ、ピーマン、レモン、酢、砂糖、塩  
④卵焼き  
卵2/3個、砂糖・塩各少々  
⑤手綱こんにゃくのピリ辛煮  
こんにゃく、だし、砂糖、しょうゆ、みりん、たかのつめ  
⑥南瓜の含め煮  
かぼちゃ、だし、砂糖、薄口しょうゆ

### 作り方

- ①ボウルにひき肉、ねぎ、青じそ、梅肉を合わせて練り、よく混ぜ合わせる。酒、しょうゆ、片栗粉を加えて、さらによく練り、一口大に丸める。熱したフライパンに油をなじませ、つくねを入れて両面に焼き色をつけ、中火で中まで火を通し、串に刺す。レタスを敷いて盛り付ける。
- ②えびは殻をむき、細切りにしたピーマン、ボイルしたベビーホタテと一緒にオリーブ油で炒め、塩こしょうで味を調える。
- ③アジはゼイゴとウロコ、腹ワタを取り除き、小麦粉を薄くはたいて、油で揚げる。薄切り野菜と一緒に漬け汁に漬けこむ。
- ④厚焼き卵を焼いて、巻きすで形を整えて冷ましたら、2cm位の厚さに切り、さらに斜めに切って、ハート形に合わせて盛り付ける。
- ⑤こんにゃくは8mm位の厚さに切り、中心に切り目を入れて手綱にして、水から下茹でしておく。鍋にだしと調味料と種を取ったたかのつめ、下茹でしたこんにゃくを入れ、煮汁がなくなる程度まで煮る。
- ⑥南瓜は一口大に切り（飾り切りにしても良い）、だしと調味料でゆっくり煮て、柔らかくなったら火を止めて、鍋の煮汁のまま冷まし、味を含める。