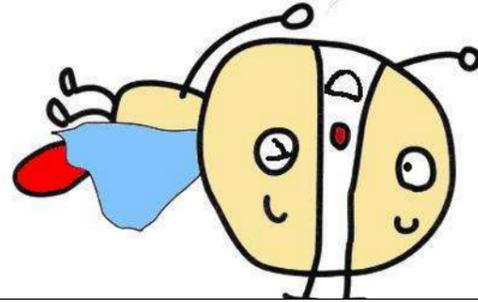


お弁当レシピ 入賞作品 ～一般の部～ 波平 美空さんの作品

【ディズニー大好き弁当】



「食バたい、食バてもらいたいお弁当レシピ」
 入賞作品レシピ集
 小学生の部2作品
 一般の部2作品
 第8回

材料と分量(1人分)

ごはん	ごはん	120g
卵焼き	卵	1個
	だししょうゆ	
ピーマンとじゃこのいためもの	ピーマン	1個
	ちりめんじゃこ	10g
いためもの	だししょうゆ	少々
	塩こしょう	少々
	サラダ油	少々
ナポリタンと魚肉ウィンナー	ナポリタン	50g
	魚肉ウィンナー	1/2本
きゅうりとハムとチーズ巻き	きゅうり	30g
	ハム	1枚
	チーズ	1枚

可愛くて、色どりと栄養のバランスが良い



《卵焼き》

①とき卵にだししょうゆを入れ、卵型の型に流し蒸し焼きにする。

《ピーマンとじゃこのいためもの》

①細ぎりピーマンとじゃこをいため、塩こしょう、だししょうゆで味つけする。

《きゅうりとハムとチーズ巻き》

①きゅうりをピーラーでうすくきり、同じ幅に切ったハムとチーズと一緒に巻く。

《ナポリタンと魚肉ウィンナー》

①魚肉ウィンナーに切り込みを入れハート型にしナポリタンの上におく。

お弁当レシピ 入賞作品 ～一般の部～ 谷崎 哲也さんの作品

【忙しい朝に早くて簡単、彩り弁当】



※作者の皆さまへ
 編集の都合により、一部表現を変更されている点をご了承ください。

材料と分量(1人分)

海苔かつおごはん	ごはん	120g
	味つけのり	3枚
	かつおぶし	適量
	だししょうゆ	適量
豚肉ときゅうり炒め	豚肉	40g
	きゅうり	1/5本
	塩こしょう	少々
	ごま、ごま油	適量
トマトとほうれん草と卵炒め	トマト	2個
	ほうれん草(ゆで)	30g
	卵	1/2個
	塩こしょう、油	少々
ツナとコーンのマヨネーズ和え	ツナ缶	20g
	コーン缶	10g
	マヨネーズ	10g

トマト(野菜)は加熱により、リコピンやβカロテンの吸収率が高まり、彩りだけでなく、栄養価も考えたお弁当です



《海苔かつおごはん》

①かつおぶしにだししょうゆを混ぜ、ごはんのう上に味のりものをせる。

《豚肉ときゅうり炒め》

①豚肉ときゅうりを食べやすい大きさに切り、ごま油で炒め、ごまをふる。

《トマトとほうれん草と卵炒め》

①トマトとほうれん草を食べやすい大きさに切り、卵と油で炒める。

《ツナとコーンのマヨネーズ和え》

①ツナとコーンをマヨネーズで和えるだけ。それぞれを詰め合せたらできあがり

発行・編集 西成区食育推進ネットワーク会議
 小学校栄養教育推進委員会、私立保育園栄養士連絡会、公立保育所
 西成子育て支援センター、公立幼稚園、西成区食生活改善推進員協議会
 イズミヤ株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、西成区役所(順不同)

お弁当レシピ 入賞作品 ~小学生の部~ 匿名希望

【苦手なものも食べられる大好き弁当】



栄養満点でおいしいから、野菜がきらいでも食べられるよ！

材料と分量(1人分)

もち麦ごはん	米	60g
	押し麦	20g
	水	

手作り ふりかけ	じゃこ	20g
	にんじん	1/4本
	ピーマン	1個
	ごま	2g
	しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1	

照り焼き チキン	チキン	80g
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	しょうが	5g
	にんにく	5g

塩こぶ入 だしまき 卵	卵	1個
	塩こんぶ	2~3本
	油	少々

こんにゃくの めんつゆ煮	こんにゃく	1/5個
	めんつゆ	小さじ1

ハムのブロッ コリーまき	ハム	1枚
	ブロッコリー	50g

りんご	りんご	1/16個
-----	-----	-------

《もち麦ごはん》

①米ともち麦は一緒に洗米し、米はいつもの水加減にもち麦の重さの2倍の水を加え炊飯し、半分詰め、余ったスペースにおかずを詰める。

《手作りふりかけ》

①にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
②①を炒め、じゃこ、ごまも加えてさらに炒め、しょうゆ、みりんで味付けする。

《照り焼きチキン》

①しょうがはすりおろし、にんにくはうすくスライスする。
②手作りふりかけを炒めている間に、みりんとしょうゆをあわせ、①のしょうがとにんにくも加え、チキンを漬け込み、下味をつける。
③180度のオーブンで20分焼く。

《塩こぶ入だしまき卵》

①塩こんぶと卵をまぜ、焼く。

《こんにゃくのめんつゆ煮》

①こんにゃくにめんつゆをかけ、煮る。

《ハムのブロッコリーまき》

①ブロッコリーを5分程ゆがいてハムをまき、つまようじでとめる。

《りんご》りんごはお好みで皮をむく。

お弁当レシピ 入賞作品 ~小学生の部~ 伊藤 天音さんの作品

【高れい者へのおべんとう】



おじいちゃんが高血圧で太っているので、ダイエットもかねてつくろうと思いました。

材料と分量(1人分)

おにぎり	ごはん	120g
	ふりかけ ・さけ ・ごま ・わかめ	適量

しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	赤身肉	1/2枚
	玉ねぎ	1/2個
	にんにく	2片
	★酒	2g
	★げんえん しょうゆ	大さじ2
	★みりん	大さじ1
	★ルバーブ	少々
	★ブラック ペッパー	少々
★しおこうじ	少々	
レモンの皮	少々	

夏のさっぱり ささみあげ	ささみ	1本
	★大葉	1枚
	★とろける チーズ	1枚
	塩コショウ	
	片栗粉	
	サラダ油	大さじ2

さばの さばの さばの さばの さばの さばの	さばきり身	1切
	ごま	少々
	片栗粉	
	★みりん	各大さじ 1と1/2
	★しょうゆ	
	★酒	
★さとう		

サラダ	ピーマン	半分
	ミニトマト	3個
	パプリカ	少々
	塩コショウ	少々
	オリーブ油	小さじ1
	酢	小さじ1

《おにぎり》

①たいてから、ふりかけをまぜてラップでにぎる。

《赤身肉やわらかスタミナしょうゆこうじつけやき》

①玉ねぎ、にんにくはスライスする。
②ポリ袋に肉と①、★印の調味料を加えてよくもむ。
③空気をぬいて口を閉じ、30分漬ける。
④漬け汁もいっしょに中火で火がとおるまでやく。
⑤すりおろしたレモンの皮をかざる。

《夏のさっぱりささみあげ》

①ささみを開いて塩コショウをする。
②★を①のささみでくるんで片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンであげ焼きにする。

《さばのてりやき》

①さばは適当な大きさに切り、片栗粉をまぶす。
②★を合わせておく。

③サラダ油を熱して①のさばを中火で火がとおるまでやき、②をいっしょにいれ、ごまをふる。

《サラダ》

①野菜は食べやすいおおきさにきって、ちょうみりょうであえる。