

お弁当も栄養バランスよく 詰めましょう!!

『野菜が主役のつくりおきおかず』は
お弁当のおかずにもピッタリ!!

副菜②のスペースに朝は詰めるだけ!

理想のバランスは
主食:主菜:副菜 = 3:1:2



お弁当を詰める時の注意点



ごはんが冷めてから
おかずを詰めましょう。

下に保冷剤をセット
するのもgood!

キッチンペーパーで
とるのもいいよ!



余分な水けや汁けをよく
きってから詰めましょう。
お弁当用カップを活用
しましょう。



手や指がなるべく触れ
ないように、きれいな箸や
スプーンを使いましょう。

第12回 ぼく・わたしの お料理コンクールについて

このコンクールは、野菜が不足しがちな現在の食生活において、忙しい朝や弁当のおかずの一品として手軽に野菜を摂取でき、1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事をとることが習慣になることを目指し、小中学生に「鍋1つですべてできる!野菜が主役の作りおきおかず」を募集したものです。

応募枚数

全応募作品 2,355点
小学生 534点
中学生 1,821点
応募学校数
小学校 25校 中学校 17校

審査経過

一次審査(平成29年9月29日開催)を行い20点選定
二次審査(平成29年10月27日開催)を行い8点選定

審査方法

以下の評価項目について各審査員が採点・協議

評価項目

- ・前日によって朝食の一品に取り入れたい
- ・作りおきして弁当のおかずに取り入れたい
- ・栄養面で推奨したいポイントがある
- ・料理名が工夫されている
- ・この料理を知ることによって、野菜を食べる頻度が増える
- ・子どもや、料理が苦手な人でも簡単に作ることができる
- ・おいしくて、多くの人に伝えたいと思う

審査員

所属	氏名
山口市食生活改善推進協議会	中嶋 豊子
株式会社 丸久	井原 一恵
山口県栄養士会	吉田 恵子
ライフ&イートクラブ	津田多江子
山口市公立保育園調理員代表	堀 雅子
山口市私立幼稚園連盟代表	片山美香代
山口県立大学看護栄養学部栄養学科(学生)	中村 仁美
山口健康福祉センター	伊藤 裕子
二島小学校(栄養教諭)	松村 早苗
大内中学校(栄養教諭)	筒井 恵子
山口市教育委員会学校教育課	原田 隆史
山口市農林政策課	佐々木一志
山口市健康増進課	河村 一郎 宮下由美子

第12回

ぼく・わたしのお料理コンクール

鍋1つですべてできる!!

野菜が主役の 作りおきおかず

★★★ 入賞作品集 ★★★



山口市健康増進課

1日3食 栄養バランスよく 食べましょう!!

1日に必要な栄養素が不足しないように
主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べよう



- 主食** ごはん・パン・めん類などの穀類を主な材料にした料理 (からだや脳を動かすエネルギーをつくる働き)
- 主菜** 魚、肉、卵、大豆製品などを主な材料にした料理 (筋肉や血液をつくる働き)
- 副菜** 野菜・いも・海藻などを主な材料にした料理 (からだの調子を整える働き)

1日に必要な野菜摂取量は350g以上!
副菜として5皿以上食べることが理想です。



たくさんの料理を朝から作るのは大変...

- ・週末時間があるときに...
- ・夕食のおかずを少し多めに...

鍋1つですべてできる!!

『野菜が主役のつくりおきおかず』
を作ってみませんか?



アイデアいっぱいの
8つのレシピを
紹介します

中面をチェック

小学生の部

幸せになれるこう白に

山口市立大殿小学校(4学年)

たかたさんご
高田 参吾さん

工夫したところ

・全て山口県産の食材を使った。
・大根と干しえびの紅白の食材を使った。



審査員のコメント

干しえびから出るだしと、はちみつのがさがよく大根にしみていて美味しい。

材料(4人分)

大根……………300g	干しえび……………30g
水……………150ml	むき枝豆……………20粒
A [はちみつ……………大さじ2	
しょうゆ……………大さじ3	

作り方

- 1 大根は、5mm厚さの短冊切りにする。
- 2 鍋に水とA、大根を入れて中火にかける。
- 3 煮立ってきたら干しえびを加えて、大根が軟らかくなるまで弱火で煮る。
- 4 汁けがなくなったら、火を止める。
- 5 器に盛り付け、彩りにさっとゆでた枝豆を散らす。

小学生の部

ぶたと切り干し大根炒め煮しょうが風味

山口市立興進小学校(5学年)

うえだよしたか
上田 欣宜さん

工夫したところ

・味のアクセントにしょうがを入れた。
・歯ごたえが残るようにした。



審査員のコメント

しょうががとてもスパイシーで食感もよく、食べ応えがある。

材料(4人分)

切り干し大根……………50g	オリーブ油……………大さじ3
ピーマン……………100g	酒……………75ml
にんじん……………120g	A [水……………75ml
しょうが……………50g	粉末だし……………小さじ1
豚肉……………120g	しょうゆ……………大さじ3

作り方

- 1 材料を切る。切り干し大根…水で戻して絞り、4cmの長さピーマン…4cm長さの千切り にんじん…4cm長さの千切りしょうが…千切り 豚肉…小さめの一口大
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、しょうがを炒めて香りがたったら、豚肉を加えて炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら、切り干し大根、ピーマン、にんじんを入れて油が全体に回るまで炒める。
- 4 Aを加えて軽く混ぜ、ふたをして中火で10分煮る。(時々混ぜる)
- 5 しょうゆを加えてよく混ぜて、さらに5分煮る。

小学生の部

さっぱり!!ひじきとカラフル野菜

山口市立中央小学校(5学年)

くりたともか
栗田 朋果さん

工夫したところ

・だし汁とかつお節を使い、味つけを薄くした。
・ピーマンを細く切って、苦くないようにした。



審査員のコメント

見た目も食感もよく、さっぱりしていておいしい。

材料(4人分)

乾燥ひじき……………4g	だし汁……………80ml
パプリカ(赤)……………100g	サラダ油……………小さじ1
パプリカ(オレンジ)……………100g	ポン酢……………大さじ1
ピーマン……………50g	かつお節……………2.5g
もやし……………100g	

作り方

- 1 乾燥ひじきは水で戻し、水けを切っておく。
- 2 材料を切る。パプリカ・ピーマン…半分に切って種を除き、細切りもやし…洗って水けを切る
- 3 鍋にだし汁を入れて、ひじきを煮る。
- 4 水分が無くなってきたら油を足し、パプリカ、ピーマン、もやしを加えて炒める。
- 5 全体に火が通ったら、ポン酢とかつお節を加えて混ぜ合わせ、汁けがなくなったら火を止める。

中学生の部

切り干し大根きんぴら

山口市立鴻南中学校(1学年)

なかむらほのか
中村 穂乃花さん

工夫したところ

・切り干し大根をふだんは入れないけど、入れてみた。
・味がしみこみやすいように、にんじんとごぼうを同じ千切りにした。



審査員のコメント

作り方が簡単だけどおいしい。食物繊維がしっかりとれるところもよい。

材料(4人分)

切り干し大根……………20g	みりん……………大さじ2・1/2
にんじん……………40g	A [しょうゆ……………大さじ2・1/2
ごぼう……………160g	水……………165ml
ごま油……………大さじ1	ごま油(風味づけ)…小さじ1
	白ごま……………大さじ1

作り方

- 1 切り干し大根は水で戻し、水けを切る。にんじんとごぼうは長さ5cmの千切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。
- 3 しんなりしてきたら切り干し大根を入れて炒める。
- 4 火が通ったら、Aを加えて水分をとばしながら煮る。
- 5 汁けがなくなったら、ごま油で風味をつけ、白ごまを入れて混ぜる。
- 6 火を止めて、味を含ませる。

中学生の部

もりもり夏野菜煮こみ

山口市立鴻南中学校(1学年)

たぐちなな
田口 寧菜さん

工夫したところ

・和風にするために、白ねぎ、みそ、押し麦を入れた。
・口当たりをよくするために、ミニマトの湯むきをした。



審査員のコメント

夏野菜が味噌とよく合っていて、押し麦を入れたアイデアもよい。

材料(4人分)

しめじ……………60g	ねぎ……………1本
にんじん……………1/2本	押し麦……………20g
ピーマン……………1個	水……………100ml
かぼちゃ……………120g	オリーブ油……………大さじ2
ミニマト……………20個	A [みそ……………小さじ1・1/2
にんにく……………3かけ	塩……………1つまみ
たまねぎ……………1個	こしょう……………少々
ベーコン……………6枚	

作り方

- 1 ミニマトの皮を湯むきする。
- 2 材料を切る。野菜…一口大 ベーコン…1cm幅 にんにく…みじん切り しめじ…根元を切り落とし、ほぐす
- 3 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ、香りがしたら、たまねぎ、ねぎを加える。
- 4 たまねぎがすぎたら、ベーコン、にんじん、かぼちゃ、しめじ、ピーマン、トマト、押し麦の順に炒める。
- 5 水を加え、約20分煮る。
- 6 野菜が軟らかくなったら、Aを入れて煮詰める。(冷蔵庫で冷やして食べても良い)

中学生の部

白滝のヘルシーチャプチェ

山口市立湯上中学校(2学年)

すみかわみのり
澄川 実乃里さん

工夫したところ

・野菜をたくさん使い、はるさめを使うチャプチェを白滝にしてヘルシーにしたところ。



審査員のコメント

いろんな食感が楽しく、野菜がたっぷり食べられる料理。

材料(4人分)

しらたき……………1袋	ごま油……………大さじ1
切り干し大根……………15g	[砂糖……………大さじ2
にんじん……………80g	A [しょうゆ……………大さじ2
ピーマン……………2個	酒……………大さじ1
いんげん……………30g	白ごま……………大さじ2
ぶなしめじ……………1袋	ねぎ……………1本

作り方

- 1 材料を切る。しらたき…適当な長さに切り、さつと茹で、水切りする 切り干し大根…水で戻し、適当な長さに切る にんじん・ピーマン…千切り いんげん…斜め切り ぶなしめじ…根元を切り落とし、ほぐす ねぎ…小口切り
- 2 鍋にごま油を熱し、にんじん、ピーマン、いんげんを炒める。
- 3 にんじんがしんなりしたら、しらたき、切り干し大根、ぶなしめじを炒める。
- 4 Aを加え、汁けがなくなるまで炒める。
- 5 白ごまを加えてサツと炒め、ねぎを散らす。

中学生の部

シャキシャキ野菜たっぷりとりそば

山口大学教育学部附属山口中学校(1学年)

まつなみふうか
松波 風花さん

工夫したところ

・冷蔵庫に中途半端に残っている野菜を活用できる。
・色々なアレンジをして食べることができる。(卵焼きなど)



審査員のコメント

シャキシャキしていて食感が楽しい。

材料(4人分)

鶏ひき肉……………100g	しょうが……………1かけ
れんこん……………150g	A [しょうゆ……………大さじ1
えのきたけ……………200g	酒……………大さじ1
にんじん……………150g	みりん……………大さじ1
たまねぎ……………100g	砂糖……………大さじ1
いんげん……………50g	酢……………小さじ1

作り方

- 1 材料を切る。れんこん…粗みじん切りにし、水にさらす しょうが…細切りにんじん・たまねぎ…粗みじん切り いんげん…小口切り えのきたけ…根元を切り落とし、1cmの長さ
- 2 ボウルにしょうが、鶏ひき肉とAを入れて混ぜる。
- 3 れんこん、にんじん、いんげんを電子レンジで1分加熱する。
- 4 鍋に②、えのきたけ、たまねぎを加えて中火で炒める。
- 5 ③と酢を加え、汁けがなくなるまで煮る。

中学生の部

じゃがピーマヨきんぴら

山口市立白石中学校(1学年)

おのあやみ
小野 彩美さん

工夫したところ

・作り置きができるように酢を入れた。
・うま味が増すように塩昆布を入れた。



審査員のコメント

マヨネーズ味のきんぴらで、子どもも好きそうな料理。

材料(4人分)

ささみ……………110g	マヨネーズ……………大さじ1
にんじん……………1/2本	A [しょうゆ……………大さじ1
じゃがいも……………2個	みりん……………大さじ1
ピーマン……………3個	塩こんぶ……………5g
えのきたけ……………35g	りんご酢……………小さじ1
ごま油……………大さじ1/2	

作り方

- 1 材料を切る。ささみ…縦半分になり、筋を取り除き、斜め切りにんじん・ピーマン・じゃがいも…千切り えのきたけ…石づきを切り落とし、半分の長さ
- 2 鍋にごま油を熱し、①の材料をささみから順に中火で炒める。
- 3 野菜が軟らかくなったら、Aを入れて中火で炒める。
- 4 塩こんぶを入れて、水けがなくなるまで中火で炒める。
- 5 全体が混ざったら、りんご酢を入れて、汁けがなくなったら火を止める。