

# お弁当も栄養バランスよく 詰めましょう!!

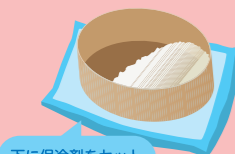
『野菜が主役のつくりおきおかず』は  
お弁当のおかずにもピッタリ!!

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。



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11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「フライパン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 ..... 1,904点  
小学生 ..... 480点  
中学生 ..... 1,424点  
応募学校数  
小学校 ..... 24校 中学校 ..... 16校

### 審査経過

一次審査(平成28年9月29日開催)を行い20点選定  
二次審査(平成28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
- ・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楽しく作ることができる
- ・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	刈屋みゆき
株式会社 丸久	井原 一恵
山口県栄養士会	岡野 倫子
山口市公立保育園調理員代表	福田 幸枝
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)	山本 悠
山口健康福祉センター	伊藤 裕子
山口大学教育学部附属山口小学校(栄養教諭)	瓦屋 大志
大内中学校(栄養教諭)	松崎 裕子
山口市教育委員会学校教育課	藤井 浩史
山口市農林政策課	緒方 淳子
山口市健康増進課	徳本 弘幸 宮下由美子

### 調理協力

山口市食生活改善推進協議会

## 第11回

## ぼく・わたしの料理コンクール

フライパン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...

フライパン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

# キャロポテいため

小学生の部

山口市立白石小学校(1学年)

木田 雪絵 さん

工夫したところ

・カロテンや食物繊維の多いにんじんをたくさん使った。  
・彩りがよくなった。



審査員のコメント

彩りがきれいで味も優しく、野菜がおいしく食べられる。

材料(4人分)

にんじん……………200g      オリーブ油……………小さじ2  
じゃがいも……………200g      コンソメ(顆粒)……………4g  
アスパラガス……………100g      塩……………少々  
ロースハム……………3枚      あらびきこしょう……………少々

作り方

- ①材料を切る。  
にんじん…4cm長さのせん切り  
じゃがいも…3mm幅のせん切りにし、水にさっとさらす  
アスパラガス…根元は筋をむいて、斜め切り  
ロースハム…半分に切り、5mm幅に切る
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんじん、水けを切ったじゃがいも、アスパラガス、ロースハムを炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、コンソメを入れ、塩・あらびきこしょうで味を調える。

# 栄養満点！乾物煮

小学生の部

山口大学教育学部附属山口小学校(5学年)

伊藤 寿弥 さん

工夫したところ

・栄養価の高い乾物を使った。



審査員のコメント

常備できる乾物を使ってあるので気軽に作れる。うまみが出ておいしい。

材料(4人分)

切り干し大根……………40g  
干しいたけ……………3枚  
高野豆腐……………1枚  
きざみ昆布……………12g  
厚揚げ……………120g  
だし汁……………300ml  
A [ 砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ2

作り方

- ①切り干し大根・干しいたけ・高野豆腐を水で戻す。干しいたけの戻し汁を300mlとっておく。
- ②材料を切る。  
切り干し大根…しぼって3cmの長さ  
干しいたけ…せん切り  
高野豆腐…拍子木切り  
厚揚げ…短冊切り
- ③フライパンにサラダ油を熱し、切り干し大根を炒める。
- ④干しいたけ・高野豆腐・厚揚げを軽く炒める。
- ⑤だし汁とAときざみ昆布を入れ、中火で汁けがなくなるまで煮る。

# きりぼしだいこんのナムル

小学生の部

山口大学教育学部附属山口小学校(1学年)

長井 琥汰朗 さん

工夫したところ

・歯ごたえが良いところ。  
・アレンジができること。



審査員のコメント

切って炒めるだけで簡単。ごま油の香りが食欲をそそる。

材料(4人分)

切り干し大根……………30g      ごま油……………大さじ2  
にんじん……………100g      塩……………小さじ2/3  
ピーマン……………50g      すりごま……………大さじ2  
しめじ……………100g

作り方

- ①切り干し大根を水で戻す。
- ②材料を切る。  
切り干し大根…しぼって3cmの長さ  
にんじん・ピーマン…せん切り  
しめじ…石づきを切り落とし、ほぐす
- ③フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
- ④塩を加え、野菜に火が通るまで炒めたら皿に盛り、すりごまをふる。

# いろいろ野菜の甘酢

中学生の部

山口市立平川中学校(1学年)

長谷部 玄太郎 さん

工夫したところ

・れんこんやかぼちゃの厚さを細くしすぎないことで、食感を残したところ。



審査員のコメント

野菜の食感がよく、甘めの味付けがとてもおいしかった。(もっと食べたい)

材料(4人分)

鶏肉(むね)……………200g  
下味 [ 塩……………ひとつまみ  
しょうゆ……………少々  
片栗粉……………適量  
揚げ油……………適量  
たまねぎ……………1/2個  
にんじん……………1/3本  
かぼちゃ……………1/8個  
れんこん……………1節  
ピーマン……………1個  
A [ 砂糖……………大さじ3  
酢……………大さじ2  
酒……………大さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ1/2  
塩……………少々

作り方

- ①材料を切る。  
鶏肉…そぎ切り  
たまねぎ…6等分のくし型切り  
にんじん・かぼちゃ…5mm厚さのいちよう切り  
れんこん…5mm厚さの輪切り  
ピーマン…乱切り
- ②鶏肉は塩・しょうゆで下味をつけ、鶏肉・れんこん・かぼちゃに片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、れんこん・かぼちゃを揚げ焼きにし、取り出しておく。
- ④③のフライパンで鶏肉を焼く。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎ・ピーマンの順に加えて炒め合わせる。
- ⑥フライパンにれんこん・かぼちゃを戻し、Aを加えて混ぜる。
- ⑦とろみがついたら、塩で味を調える。

# コリコリカレー

中学生の部

山口市立平川中学校(2学年)

中上 雅悠 さん

工夫したところ

・切り干し大根を煮物以外で食べられる味付けを考えた。  
・ピーマンを入れて彩りを良くした。  
・一年中手に入りやすい食材にした。  
・カレー味にすることで食べやすくなった。  
・カレー粉を少し多めにスパイシーにした。



審査員のコメント

切り干し大根を煮物以外で、しかもカレー味で食べるのが新しい！

材料(4人分)

切り干し大根……………40g  
にんじん……………1本  
ピーマン……………2個  
A [ カレー粉……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1/2  
しょうゆ……………小さじ1  
固形コンソメ……………1個  
ツナ(缶)……………1缶  
切り干し大根の戻し汁……………適量

作り方

- ①切り干し大根を水で戻し、戻し汁をとっておく。
- ②材料を切る。  
切り干し大根…しぼって3cmの長さに  
にんじん・ピーマン…せん切り
- ③フライパンで切り干し大根、にんじんを炒める。
- ④戻し汁と固形コンソメを③に入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ツナ(缶)とAを加えて味を付ける。
- ⑥ピーマンを入れ、汁けがなくなるまで煮る。

# 栄養満点食べて味噌！

中学生の部

山口大学教育学部附属山口中学校(2学年)

吉宮 敬子 さん

工夫したところ

・動物性、植物性の食材をうまく取りあわせた。  
・みそとかつお節を使い、みそ汁をつくらなくてもこのひと皿でOK。



審査員のコメント

たくさん食材が使ってあってボリュームがあり、やさしい味噌の味がする。

材料(4人分)

芽ひじき(乾燥)……………10g  
じゃがいも……………150g  
にんじん……………80g  
エリンギ……………60g  
小松菜……………150g  
油揚げ(正方形)……………4枚  
A [ みそ……………大さじ2  
ごま油……………大さじ2  
かつおぶし……………小袋1パック  
ごま……………大さじ1

作り方

- ①芽ひじきを水で戻す。
- ②材料を切る。  
じゃがいも・にんじん・エリンギ…3mm幅の細切り  
小松菜…茎は4cm、葉は2cmの長さ  
油揚げ…半分に切り、5mm幅の細切り
- ③フライパンにごま油を熱し、じゃがいも・にんじん・小松菜・芽ひじきの順に炒め、火が通ったらエリンギと油揚げを入れてさらに炒める。
- ④全体に火が通ったら、Aを合わせて③に加えて混ぜる。
- ⑤かつおぶしを全体にかけて軽く混ぜ、火を止めてごまを入れる。

# 塩もみ大根と小松菜のいため物

中学生の部

山口市立平川中学校(3学年)

山口 悟 さん

工夫したところ

・大根を塩もみすることで短時間で火が通る。



審査員のコメント

見た目きれいでシンプルな味付け。短時間で仕上げるための塩もみという工夫がよい。

材料(4人分)

大根……………300g      ごま油……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2      鶏がらスープの素……………小さじ1  
小松菜……………200g      黒こしょう……………少々  
ベーコン……………80g

作り方

- ①材料を切る。  
大根…4cmの棒状に切り、ビニール袋に入れて塩もみする  
小松菜…4cmのざく切り  
ベーコン…短冊切り
- ②フライパンにごま油を熱し、水けを絞った大根、小松菜、ベーコンを炒める。
- ③鶏がらスープの素、黒こしょうで味付けする。

# 栄養豊富！シャクウマ豆苗いため!! 超簡単!

中学生の部

山口市立湯田中学校(1学年)

高橋 瑞歩 さん

工夫したところ

・豆苗としめじを入れて噛みごたえを良くした。  
・食欲がわくように彩りをきれいにした。



審査員のコメント

彩りがよく、バター風味も食欲をそそる。豆苗としめじの食感も良い。

材料(4人分)

豆苗……………1袋  
しめじ……………1パック  
ベーコン……………30g  
バター……………20g  
塩……………ふたつまみ  
こしょう……………少々

作り方

- ①材料を切る。  
豆苗…根元をとり、2等分  
しめじ…石づきを切り落とし、ほぐす  
ベーコン…1cm幅
- ②フライパンを熱し、バターを入れてベーコンを炒める。
- ③しめじを加え、火が通ったら豆苗を入れ、しんなりしたら塩、こしょうで味付けする。