

# 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:副菜:主菜 = 3:2:1



## 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10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代の食生活において、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「朝は盛り付けるだけ!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	1,556点
小学生	494点
中学生	1,062点
応募学校数	
小学校	26校
中学校	15校

### 審査経過

一次審査(平成27年10月6日開催)を行い22点選定  
二次審査(平成27年10月28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	森永かず子
株式会社 丸久	井原 一恵
山口県栄養士会	岡野 倫子
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	下本ゆかり
山口市私立幼稚園連盟代表	鈴木 清
山口県立大学看護栄養学部栄養学科(学生)	野田 清末
山口健康福祉センター	伊藤 裕子
大内南小学校(栄養教諭)	大田 知子
鴻南中学校(栄養教諭)	熊野由佳子
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	有富 広子
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10回

## ぼく・わたしの料理コンクール

朝は盛り付けるだけ!!  
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** こはん・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...

忙しい朝は盛り付けるだけ!!  
『野菜が主役のつくりおきおかず』  
を作ってみませんか?





# にぎやかおかず

小学生の部

山口市立良城小学校(2学年)

えびな さや  
恵美奈 沙彩 さん

工夫したところ

・「まごわやさしい」を考えて入れたところ。  
・野菜を切って炒めて煮るだけで簡単に作れるようにしたところ。



審査員のコメント

和の食材がたくさん入ったこの料理を子どもたちに伝えていきたい。カルシウムや食物繊維もしっかりとれる一品。

材料(4人分)

刻み昆布(乾燥) … 20g  
干しいたけ … 5枚  
にんじん … 80g  
れんこん … 80g  
油揚げ … 1枚  
こんにゃく … 50g  
ごま油 … 大さじ1  
水煮大豆 … 80g  
ちりめんじゃこ … 10g  
砂糖 … 大さじ1  
調味料  
「みりん」 … 小さじ1  
しょうゆ … 大さじ3  
白すりごま … 適量

作り方

- 1 刻み昆布と干しいたけを水で戻す。(干しいたけの戻し汁は取っておく。)
- 2 材料を切る。  
にんじん・れんこん・しいたけ … いちょう切り  
油揚げ … 縦半分の長さの細切り  
こんにゃく … 細切り
- 3 鍋にごま油を熱し、①、②と水煮大豆、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- 4 干しいたけの戻し汁と水を合わせて350mlにし、③に入れる。
- 5 煮立ってきたら、調味料を入れ、時々混ぜながら煮る。
- 6 汁けが少なくなったら器に盛り、白すりごまをふりかける。

# わがやのラタトゥイユ

小学生の部

山口市立良城小学校(2学年)

にしむら ななみ  
西村 菜々心 さん

工夫したところ

・夏野菜には何があるか調べた。  
・おみそ汁にたくさん野菜を入れたらどんなになるかなと思って考えた。  
・みそ入りがミソ。  
・余ったらカレーライスにも変身する。



審査員のコメント

みそ味がピーマンの苦味やトマトの酸味をまろやかにしている。野菜がたくさん入っているのにとっても食べやすい。

材料(4人分)

にんにく … 1かけ  
鶏ささみ … 100g  
かぼちゃ … 150g  
なす … 1本  
ズッキーニ … 1本  
しいたけ … 3枚  
長ねぎ(白い部分) … 1本  
トマト … 2個  
ピーマン … 1個  
パプリカ(赤) … 1個  
いんげん … 7本  
サラダ油 … 大さじ1  
塩こしょう … 少々  
みそ … 大さじ1  
しょうゆ … 大さじ1/2

作り方

- 1 にんにくはみじん切りに、その他の材料は一口サイズに切る。
- 2 鍋に油を熱し、にんにくを軽く炒め、鶏ささみを入れて炒める。
- 3 かぼちゃ、なす、ズッキーニ、しいたけを加えて炒め、2〜3分したら長ねぎとトマトを加えてしっかり炒め、最後にピーマンとパプリカを加えて塩こしょうをする。
- 4 ふたをして20分中火で煮込み、煮汁でみそをのぼしてしょうゆとあわせ、鍋に回し入れる。いんげんを加えてふたをして5分煮込んだら完成。

# シャキッ フワッ サラダ

中学生の部

山口大学教育学部附属山口中学校(1学年)

すみよし さわ  
住吉 爽 さん

工夫したところ

・きゅうり、ながいもをスライサーを使って簡単に細切りにする。  
・水煮豆と卵とじゃこを入れることで、いろいろな食感を味わえる。  
・味つけは、らっきょう酢のみで簡単に美味しく仕上げられる。



審査員のコメント

様々な食感を味わうことができ、見た目も鮮やか。簡単な味付けなのにおいしい。

材料(4人分)

乾燥ひじき … 3g  
卵 … 2個  
きゅうり … 1本  
ながいも … 180g  
オクラ … 5本  
にんじん … 30g  
ちりめんじゃこ … 10g  
水煮豆 … 30g  
(大豆、赤いんげん豆、ヒヨコ豆)  
らっきょう酢 … 100ml

作り方

- 1 ひじきを水で戻して水けを切り、フライパンで乾煎りする。
- 2 炒り卵を作る。
- 3 きゅうりと皮をむいたながいもをスライサーで細切りにする。
- 4 オクラをさっとゆでて冷まし、輪切りにする。
- 5 にんじんを細いせん切りにする。
- 6 ①〜⑤をボウルに入れ、ちりめんじゃこと水煮豆を入れてらっきょう酢で和える。
- 7 皿に盛り付けて完成。

# カロカルふりかけ

中学生の部

山口大学教育学部附属中学校(1学年)

つじや けん と  
辻谷 賢人 さん

工夫したところ

・夏が旬のピーマンを使って料理した。  
・成長期に必要なカルシウムのたくさん入った「しらす干し」を使って栄養満点にした。  
・「かつおぶし」を使ってパラパラ感を出してふりかけ風に仕上げた。  
・ピーマン、にんじんのカロテンとしらす干しのカルシウムを名前に使った。



審査員のコメント

しらす干しやかつおぶしのうま味が野菜と合っていておいしい。ごはんに混ぜたり乗せたりすれば子どもも喜んで食べてくれそう。

材料(4人分)

ピーマン … 200g  
にんじん … 100g  
しらす干し … 30g  
かつおぶし … 8g  
白いりごま … 小さじ2  
サラダ油 … 小さじ1  
ごま油 … 小さじ1  
A 〔みりん … 小さじ4  
酒 … 小さじ2  
しょうゆ … 小さじ2〕

作り方

- 1 材料を切る。  
ピーマン … 縦半分に切り、へたと種を取り除き、横向きにして5mm幅に切る。  
にんじん … 皮をむいてピーマンと同じ大きさにせん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を入れてしんなりするまで炒める。
- 3 しらす干しを加え、弱火にしてさらに炒める。
- 4 Aの調味料を入れ、全体に味がなじむように混ぜる。
- 5 汁けが無くなったら白いりごまとごま油を加えて混ぜる。
- 6 かつおぶしをだまにならないように入れて混ぜたら完成。

# カボチーズサラダ

小学生の部

山口市立阿知須小学校(6学年)

うえた なか まこと  
上田 真 さん

工夫したところ

・クリームチーズの酸味でさわやかさを加えたところ。



審査員のコメント

ごはんにもパンにも合う一品。電子レンジで加熱するので、手間なく短時間で仕上がる。

材料(4人分)

かぼちゃ … 1/4個  
マヨネーズ … 大さじ3  
塩こしょう … 少々  
むき枝豆(ゆで) … 50g  
クリームチーズ … 30g

作り方

- 1 かぼちゃを2cm角に切り、耐熱皿に並べてラップをし電子レンジで加熱する。軟らかくなったらかぼちゃをつぶし、マヨネーズと塩こしょうを入れて混ぜる。
- 2 粗熱が取れたら、むき枝豆と1cm角に切ったクリームチーズを入れて和える。

# 栄養たっぷり簡単煮物

中学生の部

山口市立大内中学校(3学年)

いとう なるみ  
伊藤 成美 さん

工夫したところ

・だし汁を市販のものではなく、こんぶとかつおぶしから作った。  
・高野豆腐にはたくさんの栄養が入っているので使った。  
・短時間で作れる。



審査員のコメント

天然だしを使った煮汁が高野豆腐によく合っていて、ごはんがすすむおいしい一品。

材料(4人分)

高野豆腐 … 2枚  
オクラ … 100g  
にんじん … 80g  
しめじ … 120g  
鶏ひき肉 … 200g  
だし汁(こんぶ・かつお) … 1/2カップ  
砂糖 … 大さじ3  
酒 … 大さじ1  
みりん … 大さじ1  
しょうゆ … 大さじ4

作り方

- 1 材料を準備する。  
高野豆腐 … 水で戻し、水けを絞って2cm角に切る。  
オクラ … ゆでて乱切りにする。  
にんじん … 皮をむいてせん切りにする。  
しめじ … 石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油はひかず、鶏ひき肉を入れて炒め、にんじんとしめじと高野豆腐を入れて炒める。
- 3 ②にAを加えて約15分弱火で煮る。
- 4 汁けが無くなったら火を消し、オクラを加えてひと混ぜする。

# パッとヒエヒエなすみそ煮

中学生の部

山口市立鴻南中学校(2学年)

うえだ かな  
上田 佳奈 さん

工夫したところ

・大豆を入れて、たんぱく質を摂れるようにした。  
・みその風味でピーマンの苦さを感じない。  
・卵を割り入れて「すごもり」にしてもおいしい。  
・冷えてもよし!卵との相性もよし!おにぎりの具にもよし!お弁当にもよし!…の万能おかずです!



審査員のコメント

冷えてもおいしく、作りおきや弁当のおかずにも最適。ごまの風味も食欲をそそる。

材料(4人分)

なす … 350g  
ピーマン … 150g  
えのき … 150g  
水煮大豆 … 100g  
みそ … 大さじ3  
砂糖 … 大さじ3  
だし汁 … 大さじ3  
酒 … 大さじ1  
しょうゆ … 小さじ1  
サラダ油 … 大さじ2  
ごま油 … 大さじ1  
白すりごま … 適量

作り方

- 1 材料を切る。  
なす … 幅1cmの輪切りにし、水にさらしてざるに上げる。  
ピーマン … へたと種を取り除き、乱切りにする。  
えのき … 石づきを切り落とし、3等分の長さに切る。
- 2 鍋にサラダ油とごま油を入れて中火で熱し、なすを炒める。
- 3 なすがしんなりしたら、ピーマンとえのきと水煮大豆を加えて混ぜる。Aの調味料を混ぜ合わせて鍋に入れる。
- 4 時々混ぜながら中火で4〜5分煮込み、しょうゆで味を調えて汁けがほとんど無くなるまで煮る。
- 5 器に盛り付け、白すりごまを振って完成。

# 野菜たっぷり和風ひじきサラダ

中学生の部

山口市立宮野中学校(2学年)

みうら はるか  
三浦 遥 さん

工夫したところ

・彩りを考えて作った。  
・和風になるようマヨネーズにみそを加えた。  
・野菜だけでなくたんぱく質もとれるよう卵やちくわも使った。  
・ひじきとなじみやすいよう卵ときゅうりはせん切りにした。



審査員のコメント

ひじきに合う味付けや食材の組み合わせがよく考えられており、彩りもきれい。

材料(4人分)

生ひじき … 150g  
水 … 100ml  
A 〔めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ2  
みりん … 大さじ1  
きゅうり … 1/2本  
ちくわ … 1本  
ミックスベジタブル … 80g  
卵 … 2個  
油 … 適量  
マヨネーズ … 大さじ1  
みそ … 小さじ1  
ミニトマト … 16個

作り方

- 1 ひじきを洗って鍋に入れ、下味の調味料を加えて5分程度煮る。  
ざるにとって水けを切り、粗熱をとる。
- 2 きゅうりはせん切り、ちくわは半月切りにする。
- 3 ミックスベジタブルをゆでて水けを切る。
- 4 フライパンで錦糸卵をつくる。
- 5 ボウルにマヨネーズとみそを入れてよく混ぜ、①②③を加えて和える。
- 6 器に盛り付け、ミニトマトと錦糸卵のせて完成。