

野菜を使った 2つの食材でできる お弁当のおかず

入賞作品集

副菜

じゃがいものしりしり風

山口市立大海小学校 4学年 吉永 杏璃



- 材料 4人分
- じゃがいも……………3個
 - ツナ缶……………1缶
 - A 塩……………ひとつまみ
 - みりん……………大さじ1
 - 粉チーズ……………適量
 - ブラックペッパー……………少々
 - 乾燥パセリ……………少々

- 作り方
- ① じゃがいもを細いせん切りにして、水に5分間漬す。
 - ② フライパンを熱して、ツナ缶の油を入れる。
 - ③ ①の水気をよく切って炒め、ツナとAを加えてさらに炒める。
 - ④ お皿に盛り付け、粉チーズ、ブラックペッパー、パセリをふりかける。

カルシウムがとれる粉チーズでコクもUP!

- 2つの食材
- じゃがいも
 - ツナ缶

エましたとごころ

じゃがいもを細く切って、ふわっとした食感にした。

主菜 + 副菜

ピんぴんPAMPAM

山口大学教育学部附属山口中学校 1学年 北川 航成



- 材料 4人分
- にんじん……………2本
 - ポークランチョンミート……………1/2缶
 - ごま油……………大さじ1
 - 顆粒だし(和風)……………小さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1
 - ねぎ(小口切り)……………ひとつまみ

- 作り方
- ① にんじん、ポークランチョンミートをせん切りにする。
 - ② フライパンにごま油を熱し、にんじんが柔らかくなるまで炒める。
 - ③ ポークランチョンミートを加えて軽く炒め、顆粒だしで味付けをし、しょうゆを鍋肌から入れる。
 - ④ お皿に盛り付け、ねぎを散らす。

にんじんは電子レンジにかけておくとき短くなるよ!

- 2つの食材
- にんじん
 - ポークランチョンミート

エましたとごころ

冷めても食べやすいように、にんじんを柔らかくした。

主菜 + 副菜

ブロッコリーの カレーいため

山口市立阿知須小学校 6学年 衛藤 杏奈



- 材料 4人分
- ブロッコリー……………1株
 - 鶏もも肉……………200g
 - 塩こしょう……………少々
 - サラダ油……………大さじ1
 - カレー粉……………小さじ2

- 作り方
- ① ブロッコリーの房を小さめに切り、茎は皮をむいて短冊切り、葉があれば、みじん切りにしておく。
 - ② 鶏肉を一口大に切り、塩こしょうをふる。
 - ③ フライパンに油を熱して、鶏肉を焦げ目がつくまで焼く。
 - ④ ③を返して、ブロッコリーの葉以外を入れ、ふたをして、火が通るまで蒸し焼きにする。
 - ⑤ 鶏肉に火が通ったら、葉を入れ、軽く炒めてから、カレー粉で味付ける。

唐揚げ用の鶏もも肉を使うと切る手間がいらないよ!

- 2つの食材
- ブロッコリー
 - 鶏もも肉

エましたとごころ

ブロッコリーの葉も蒸す使った。

ぼく・わたしのお料理コンクール

このコンクールは、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる
ことが習慣的に実施できるきっかけになることを目指し、不足し
がちな野菜料理を簡単に楽しく食べることができるよう、小中
学生に「野菜を使った2つの食材でできるお弁当のおかず」を募
集したものです。

副菜

山回のカルシウム たっぷりいため

山口市立大内南小学校 4学年 前田 塔哉



- 材料 4人分
- 小松菜……………1袋
 - しらす……………30g
 - しらす入りわかめふりかけ……………大さじ1
 - めんつゆ……………小さじ1

- 作り方
- ① 小松菜を細かく切って炒める。
 - ② しらす、しらす入りわかめふりかけを加えて炒める。
 - ③ 味が薄ければ、めんつゆを入れて、さっと混ぜて完成。

ごはんと混ぜておにぎりにしてもおいしい!

- 2つの食材
- 小松菜
 - しらす

エましたとごころ

大粒きなしそわかめふりかけを使った。ごはんと一緒においしい。

主菜 + 副菜

とりとピーマンの みそ・しそいため

山口大学教育学部附属山口中学校 1学年 小野 春佳



- 材料 4人分
- ピーマン……………6個
 - 鶏むね肉……………400g
 - A 塩こしょう……………少々
 - 片栗粉……………小さじ1
 - サラダ油……………大さじ1
 - B みそ……………大さじ1/2
 - みりん……………大さじ1/2
 - 水……………大さじ1/2
 - しそ(みじん切り)……………6枚
 - ごま(いり、すり)……………各大さじ1

- 作り方
- ① ピーマン4個は一口大に、残り2個のみじん切りにする。
 - ② 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、Aをふってよく揉み、片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。両面に軽く焼き色がついたらピーマンを入れる。
 - ④ 鶏肉に火が通ったら、合わせたBを入れ、煮からめる。
 - ⑤ 火を止めて、しそとごまを入れる。

晩ごはんのおかずにもおすすめ!

- 2つの食材
- ピーマン
 - 鶏むね肉

エましたとごころ

ピーマンの3分の1をみじん切りにして、多く感じないようにした。

副菜

かぼちゃとゴぼう コロコロ

山口市立湯田中学校 1学年 石川 樹菜



- 材料 4人分
- かぼちゃ……………180g
 - ごぼう……………1本
 - 片栗粉……………大さじ1
 - サラダ油……………大さじ2
 - A 砂糖……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 乾燥パセリ……………少々

- 作り方
- ① かぼちゃと洗ったごぼうは10サイズに切り、ラップをしてレンジ(600w)で3分間加熱して、片栗粉をまぶす。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。
 - ③ 火が通ったらAを入れてからめ、出菜上がりにはパセリをかける。

作りおきおかずにもGOOD!

- 2つの食材
- かぼちゃ
 - ごぼう

エましたとごころ

片栗粉をまぶしてカリカリに仕上げた。

お弁当のためだけに作るのは大変!

と読むときは…

晩ごはんの時にも、多めに作ってお弁当のおかずにしてはいかがでしょうか?

カンタン!

晩ごはんのおすすめレシピ

こちらからチェック!

POINT

前日に調理したおかずを詰めるときは、必ず十分に再加熱し、冷ましてから詰めましょう。

