

かぼちゃとごぼうコロコロ

山口市立湯田中学校 1学年 いしかわ じゅな 石川 樹菜

2つの食材

かぼちゃ

ごぼう



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

- 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。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。
- 火が通ったらAを入れてからめ、出来上がりにパセリをかける。



作りおきおかずにGOOD!

工夫したところ

片栗粉をまぶしてカリカリに仕上げた。

食育コラム

お弁当箱のサイズの選び方

1食に必要なエネルギー量と同じ数値の容量のお弁当箱を選びましょう。
 主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で詰めると、お弁当箱の容量(ml)とエネルギー(kcal)がほぼ同じになります。

お弁当箱の目安量	容量(ml)
年少(3~4歳)	280ml
年中(4~5歳)	360ml
年長(5~6歳)	450ml
低学年(1~3年)	450~600ml
高学年(4~6年)	600~850ml
中高生男子	活動量低 670~800ml 活動量普通~多 800~1000ml
中高生女子	活動量低 470~670ml 活動量普通~多 670~800ml

目安量を参考に、活動量など個人に合わせて選びましょう。

参考:日本人の食事摂取基準(2020年版)

第18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、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おい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。

応募枚数

応募作品数…1967枚 (小学生:583枚 中学生:1384枚)
 応募学校数…小学校 27校 中学校 17校

審査経過

一次審査(令和5年9月28日開催) 15作品選定
 二次審査(令和5年11月1日開催) 6作品選定

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

- 写真や料理名を見て、食べてみたいと思うか
- 誰でも簡単に作ることができ、家庭で子どもと一緒に作ってもらいたいのか
- 薦めたいポイントや目新しさがあり、多くの人に伝えたいか
- 試食してみて、おいしくてぜひまた食べたいか

審査員

所属	氏名
山口市食生活改善推進協議会	金子 幸恵
食育ボランティア(いくこキッチン)	守永 郁子
株式会社 丸久	坪根 知佳
山口県栄養士会	遠藤美知子
山口県立大学 (教員)	山崎あかね
看護栄養学部栄養学科 (学生)	大隅 暁代
山口市公立保育園調理員代表	西村 和也
山口市私立幼稚園連盟代表	梅月 雅子
山口健康福祉センター	田中真由美
秋穂小学校(栄養教諭)	梶原 有花
大内中学校(栄養教諭)	岡村 陽子
山口市教育委員会学校教育課	山本 侑子
山口市農業振興課	水沼 友理
山口市子育て保健課	藤本 緑
山口市健康増進課	守田 潤子

問い合わせ・連絡先

山口市保健センター(山口市健康増進課)
 〒753-0079 山口市糸米二丁目6番6号
 Tel:083-921-2666 Fax:083-925-2214

第18回

ぼく・わたしの お料理コンクール

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



お弁当に入っていたらうれしい!



山口市

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 えとう あんな 衛藤 杏奈

2つの食材

ブロッコリー

鶏もも肉



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

- 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。
- 鶏肉を一口大に切り、塩こしょうをふる。
- フライパンに油を熱して、鶏肉を焦げ目がつくまで焼く。
- ③を裏返して、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。
- 鶏肉に火が通ったら、葉を入れて軽く炒めてから、カレー粉で味付ける。



工夫したところ

ブロッコリーの葉も茎も使った。

食育コラム

わくわく 楽しいお弁当

お弁当箱に 主食・主菜・副菜を 3:1:2の割合で詰めて、栄養バランスのよいお弁当に



ポイント

すき間なくしっかり詰めてね

- 主食** ごはん・パン 麺など
- 主菜** 肉・魚・卵・大豆製品などのおかず
- 副菜** 野菜・いも・海藻・きのこのなどのおかず

じゃがいものしりしり風

よしなが あんり
山口市立大海小学校 4学年 吉永 杏璃

2つの食材

じゃがいも

ツナ缶



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分間浸す。
- ②フライパンを熱して、ツナ缶の油を入れる。
- ③①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。



工夫したところ

じゃがいもを細く切って、ふわっとした食感にした。

お弁当のためだけに作るのは大変!

と思うときは…

晩ごはんの時に、多めに作ってお弁当のおかずにはいかがですか?

カンタン!

晩ごはんのおすすめレシピ

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。



こちらからチェック!▶



山口のカルシウムたっぷりいため

まえだ とうや
山口市立大内南小学校 4学年 前田 塔哉

2つの食材

小松菜

しらす



材料 4人分

- 小松菜 …… 1袋
- しらす …… 30g
- しそ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、しそ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。

ごはんと一緒に混ぜておにぎりにしてもおいしい!

工夫したところ

好きなしそわかめふりかけを使った。ごはんと一緒に混ぜるとおいしい。

食中毒を予防するお弁当づくりのコツ

おかずは、中までしっかり加熱

卵焼きやゆで卵などの卵料理は、半熟ではなく、完全に固まるまでしっかり加熱しましょう。火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱してから詰めましょう。

おかずの汁気はよく切って

水分が多いと傷みややすくなります。おかずの汁漏れを防ぐため仕切りや盛り付けカップを使いましょう。シリコン製のカップは、お弁当箱と同様にきれいに洗いましょう。特に梅雨時期や夏場は、使い捨てカップがおすすめです。

にんじんPAMPAM

きたがわ こうせい
山口大学教育学部附属山口中学校 1学年 北川 航成

2つの食材

にんじん

ポークランチョンミート



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

にんじんは電子レンジにかけておくと時短になるよ!

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。

工夫したところ

冷めても食べやすいように、にんじんを柔らかくした。

あと少しの「すき間」が埋まらない!

というときに便利なミニトマト、茹でブロッコリー、枝豆、ベビーチーズ!

ミニトマトは、洗う前にヘタを取り、洗った後は、水分をペーパータオルでふき取ってから詰めましょう。

赤や緑色の野菜のおかずがあるとおいしそう!

とりとピーマンのみそ・しそいため

おの はるか
山口大学教育学部附属山口中学校 1学年 小野 春佳

2つの食材

ピーマン

鶏むね肉



材料 4人分

- ピーマン …… 6個
- 鶏むね肉 …… 400g
- A [塩こしょう …… 少々
- 酒 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- B [みそ …… 大さじ1・1/2
- みりん …… 大さじ1・1/2
- 水 …… 大さじ1・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個をみじん切りにする。
- 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!

工夫したところ

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。

ばく・わたしのお料理コンクール 過去入賞作品レシピ

こちらからチェック!!▶

