

平成29年度

第13回子どもの料理コンクール入賞作品

レシピ集

応募テーマ『カラフルバランス弁当』
～みんなで楽しくピクニック～



栃木県食生活改善推進員協議会

平成29年度子どもの料理コンクール実施要領・2次審査までの流れ

1 目的

子どもたちが、豊かな人間性をはぐくみ、生涯にわたり健康で生き生きと暮らすために「食」が重要である。そこで子どもたちに正しい知識と食べ物を選択する力を習得させ、健全な食生活を実践することができるよう、地域ぐるみで支援するため「子どもの料理コンクール」を開催する。

2 主催 栃木県食生活改善推進員協議会

3 共催 栃木県

4 対象 栃木県内に居住する小学校4・5・6年生で2次審査会に参加できる方



過去のレシピ集

5 内容 応募テーマに基づき、応募用紙に記入の上、お住まいの市町に応募する

● 募集から審査会までの流れ

応募期間中、応募用紙は各市町健康づくり担当にて配布します。また、地域の食生活改善推進員が各小学校へ出向き、広く参加の呼びかけ等も行います。



応募者は応募用紙をお住まいの市町健康づくり担当に提出します。(小学校単位でとりまとめる場合もあります)

1次審査(地区審査会) = 各市町に提出された応募用紙は、所轄広域健康福祉センターに事務局を置く地区協議会において書類選考の1次審査を行い、優秀作品を決定します。

2次審査(県審査会) = 応募用紙の料理を実際に調理し、審査になります。最優秀賞他、各賞が決定されます。

2次審査会対象者の作品を「入賞作品レシピ集」として冊子を作成し、さらに子どもたちの「食」に対する理解と関心を深めるために、県内小学校他、関係機関に配布します。また、栃木県ホームページにも掲載し、広く県民のみなさんにも周知します。

● 平成29年度応募数 たくさんのご応募をいただきました！ 次年度も、ぜひご応募ください！

地区名	応募数	参加者総数
宇都宮	21	38
上都賀	3	4
真岡	148	172
栃木	34	42
小山	15	17
大田原	6	11
矢板	22	28
烏山	10	17
安足	164	172
計	423	501





平成29年度子どもの料理 コンクール2次審査会結果



県内の小学生4・5・6年生を対象に、「子どもの料理コンクール」を開催しました。今年度のテーマは、『カラフルバランス弁当』～みんなで楽しくピクニック～です。応募数は、423作品（応募者数501人）で、1次審査通過は10作品（対象者数16人）でした。

2次審査会において、最優秀賞・優秀賞・アイデア賞が決定しました。ここでは、1次審査を通過した10作品をご紹介します。



作品一覧

区分	献立名	応募者名	市町名	学年	ページ
最優秀賞	「色とりどりのパワフルごはん」	齋藤 孝輝	芳賀町	5年	2
優秀賞	「夏バテ防止!! 元気いっぱいもりもり弁当」	岸 陽向	那珂川町	5年	3
	「野菜&カルシウムたっぷり弁当」	富樫 優大 富樫 優菜	小山市	6年 4年	4
アイデア賞	「これで夏をのりきろう!! 夏野菜いっぱいカラフル弁当!!」	窪井 明花 伊東 楓	さくら市	6年	5
入賞	「野菜たっぷりロール弁当」	小笹 留奈 大久保 灯	宇都宮市	5年	6
	「色とりどりのおべんとうばこで ピクニック」	吉田 梨華 江俣 桜	鹿沼市	5年	7
	「栄養満点カラフル弁当」	臼井 智咲 川村 小雪	栃木市	6年	8
	「ボリューム満点!! サンドウィッチセット」	金子玲実楓 バッテリー ナディア	大田原市	5年	9
	「栄養満点ビビンバ弁当」	佐竹 竜飛	足利市	5年	10
	「かんたんカラフル弁当」	松本 晴楓	足利市	6年	11

表彰式

とちぎ食育推進大会で表彰式!!



最優秀賞おめでとう!!



2次審査会の様子

自分の作品紹介をしました。



計量スプーンを使用して、調味料を計量!!



みなさん
とても手際がいいです。



真剣です!!

兄妹で参加



最後は
みんな楽しく試食♪





色とりどりのパワフルごはん

芳賀町 齋藤 孝輝 さん



1人分	
エネルギー	894kcal
たんぱく質	34.1g
脂質	26.4g
炭水化物	127.7g
カルシウム	322mg
塩分	2.1g

【食事バランスガイド】

主食	2.0つ
副菜	3.3つ
主菜	3.7つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.6つ



- パプリカの肉づめを焼いている間に、色々な作業を効率よくこなしました。
- 見た目があざやかで色々な材料を取り入れて栄養バランスがよくなるように仕上げました。
- いつも苦手で食べないものも、料理の仕方を工夫して食べられるようにしました。
- 家族みんなが病気になるず、元気に過ごせるようにバランスのよいお弁当を作りました。

栄養満点まぜごはん

材料・2人分の分量

ごはん	420g
じゃこ	16g
ごま	4g
あおな	20g
うめぼし	2個

作り方

- ①ごはんをAをまぜてお弁当箱につめる。
- ②うめぼしをのせる。

ウィンナーのたまごやき

材料・2人分の分量

たまご	1個
ウィンナー	1本
塩	少々
サラダ油	少々

作り方

- ①ウィンナーを5mm幅に切る。
- ②たまごをといて、①、塩を混ぜ、箸でかき混ぜながら焼く。

かぼちゃと金時豆のサラダ

材料・2人分の分量

かぼちゃ	150g
金時豆	65g
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ①かぼちゃは1cm角に切り、水から固めにゆでる。
- ②金時豆とかぼちゃをマヨネーズであえる。

ブロッコリー

材料・2人分の分量

ブロッコリー	2かけ
--------	-----

作り方

- ①ブロッコリーをゆでて盛り付ける。

ミニトマト

材料・2人分の分量

ミニトマト	1個
-------	----

作り方

- ①ミニトマトを半分に切って盛り付ける。

ひじきとらの肉づめ(さっぱりダレ)

材料・2人分の分量

豚ひき肉	70g
ひじき	12.5g
にら	7.5g
しょうが	1/2かけ
たまご	1/4個
しょうゆ	小さじ1/2
塩こしょう	適量
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
サラダ油	少々
サニーレタス	2枚
(タレ) ボン酢	大さじ1
ごま油	少々

作り方

- ①ボールにAを入れて混ぜる。
- ②パプリカに①をつめる。
- ③サラダ油をひいて②の両面を中火で焼く。
- ④サニーレタスを下に置いて、②を半分に切って盛り付ける。

- ①Bを混ぜ合わせる。

しめじとエビのマヨネーズ炒め

材料・2人分の分量

むきえび	60g
しめじ	35g
マヨネーズ	大さじ1
黒こしょう	適量
サラダ油	少々

作り方

- ①しめじとエビをサラダ油で炒める。
- ②マヨネーズ、黒こしょうを加え、さらに軽く炒める。

デザート

材料・2人分の分量

巨峰	6個
オレンジ	1/2個

作り方

- ①オレンジをくし切りにする。
- ②巨峰とオレンジを盛り付ける。



夏バテ防止!! 元気いっぱい もりもり弁当

那珂川町 岸 陽向 さん



1人分	
エネルギー	687kcal
たんぱく質	30.2g
脂質	15.0g
炭水化物	106.3g
カルシウム	173mg
塩分	2.6g

【食事バランスガイド】



- お弁当に魚を入れたいと思い、鶏のからあげのように味を付けて油であげてみたら、冷めてもおいしかったです!!
- お店にうっているアメリカンドックを家でも作ってみたいと思い、ホットケーキミックスを使って作ってみたらふわふわにできました。
- 野菜を入れたかったので、赤と黄のパプリカとしめじのいため物を作ったらピーマンぎらいのおじいちゃんもおいしいと言ってくれました。
- さくらでんぶ、錦糸たまご、さけフレーク、わかめ、えだまめをつかひ色どりきれいなおにぎりを作りました。
- さっぱりしたキウイとオレンジを入れました。練習して皮をむけるようになりました。

三色おにぎり

材料・2人分の分量

米	1合
水	160ml
桜でんぶ	6g
鮭フレーク	15g
錦糸たまご	10g
わかめごはんの素	1g
枝豆	10粒

作り方

- ①米をとぎ、分量の水を入れてごはんを炊く。
- ②枝豆は色よくゆでる。
- ③①の1/3量のごはんに桜でんぶを混ぜ合わせて丸くにぎる。
- ④①の1/3量のごはんに鮭フレークと錦糸たまごを混ぜ合わせて丸くにぎる。
- ⑤①の1/3量のごはんにわかめごはんの素とゆでた枝豆を混ぜ合わせて丸くにぎる。

マグロのたつたあげ

材料・2人分の分量

マグロのぶつ切り	8切れ
しょうが	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
小麦粉	適宜
揚げ油	適宜

作り方

- ①マグロにAを加え混ぜ合わせておく。
- ②①に味がついたら小麦粉をつけて180℃に熱した油で揚げる。



パプリカとしめじのいため物

材料・2人分の分量

パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
しめじ	1/4袋
しょうゆ	小さじ1
本だし	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①パプリカは細切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ②フライパンに油をしき、パプリカとしめじを入れて炒める。
- ③②にしょうゆと本だしで味付けをする。

手作りアメリカンドック

材料・2人分の分量

魚肉ソーセージ	1/2本
ホットケーキミックス	50g
牛乳	45ml
揚げ油	適宜

作り方

- ①魚肉ソーセージを2cmに切る。
- ②ホットケーキミックスに牛乳を混ぜておく。
- ③①を②の生地につけて低温(160℃)の油でじっくり揚げる。
- ④③にピックをさす。

そえ野菜

材料・2人分の分量

ミニトマト	4個
ブロッコリー	60g
レタス	40g

作り方

- ①ミニトマトとレタスは水洗いして、水気をきっておく。
- ②レタスはちぎっておく。
- ③ブロッコリーは小房に分け、ゆでてさましておく。

くだもの

材料・2人分の分量

キウイ	1個
オレンジ	1/2個

作り方

- ①キウイとオレンジは水洗いする。
- ②オレンジは8等分して皮をむく。
- ③キウイは皮をむいて輪切りにする。





野菜&カルシウムたっぷり弁当

小山市 富樫 優大さん
富樫 優菜さん



1人分	
エネルギー	711kcal
たんぱく質	29.9g
脂質	21.6g
炭水化物	94.8g
カルシウム	195mg
塩分	3.7g

【食事バランスガイド】

主食	1.4つ
副菜	0.9つ
主菜	3.1つ
牛乳・乳製品	0.5つ
果物	0.2つ



- 野菜（人参・ごぼう・いんげん・小松菜・しそ）をたくさん使いました。小女子・ひじき・小松菜・チーズでカルシウムが摂れます。家庭菜園のミニトマトと、祖父の畑で育てた、いんげんとしそを使いました。
- 頑張ってデザートも作りました。寒天とフルーツで見た目にも涼しいデザートにしました。

小女子おにぎり

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|------|-------|---------------------|
| ご飯 | 茶碗2杯分 | ①ご飯に小女子を混ぜ、2等分する。 |
| 焼きのり | 1/2枚 | ②ラップにご飯を包み、おにぎりにする。 |
| 小女子 | 10g | ③焼きのりで包む。 |

ひじき入りたまご焼き

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|------------|------|------------------------|
| たまご | 2個 | ①ボウルにたまごを溶く。 |
| ひじき（水戻し） | 10g | ②①にひじき、砂糖、めんつゆを入れて混ぜる。 |
| 砂糖 | 小さじ2 | ③油を薄くひき、たまごを焼く。 |
| めんつゆ（2倍濃縮） | 小さじ2 | |
| 油 | 少々 | |

小松菜としめじの炒め物

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|------|-----|---|
| 小松菜 | 30g | ①小松菜は3cmの長さに切り、しめじは石づきを取っておく。 |
| しめじ | 30g | ②フライパンにごま油を熱し、小松菜としめじを炒め、小女子も加えたら、しょうゆ少々で味をつける。 |
| 小女子 | 5g | |
| ごま油 | 少々 | |
| しょうゆ | 少々 | |

さつまいものはちみつ煮

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|-------|------|--|
| さつまいも | 50g | ①さつまいもは5mmの厚さの半月薄切りにし、水につけてあくを抜く。 |
| 水 | 50cc | ②小鍋に①、水、はちみつ、酒、しょうゆを入れて、落としぶたをして汁気がなくなるまで煮る。 |
| はちみつ | 5g | |
| 酒 | 5cc | |
| しょうゆ | 少々 | |

三色肉巻き

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|---------|------|---|
| 豚ロース薄切り | 4枚 | ①いんげん、人参、ごぼうを豚肉の幅と同じ長さに切る。
②しょうゆを少し入れたひたひたの水で、ごぼうから順に下ゆでする。
③②の冷ました野菜を肉で巻き、油を薄くひいたフライパンで焼く。肉に火が通ったらAを入れて、水分がなくなるまでからめる。 |
| いんげん | 20g | |
| 人参 | 20g | |
| ごぼう | 20g | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| 酒 | 大さじ1 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| 油 | 少々 | |

ちくわのチーズ巻き

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|---------|-----|--|
| ちくわ | 2本 | ①ちくわを切って開き、内側に斜めの切り込みを入れる。
②しそと半分に切ったプロセスチーズを一緒に巻き、ようじでとめる。 |
| プロセスチーズ | 15g | |
| しそ | 2枚 | |

フルーツ寒天

材料・2人分の分量

作り方

- | | | |
|----------|--------|--|
| 粉寒天 | 小さじ1/2 | ①小鍋に水、寒天を煮立たせ、砂糖を加えて溶かす。
②①のあら熱をとる。
③カップにラップを広げ、フルーツ缶と②の寒天液を入れ、口を結ぶ。
④冷蔵庫で冷やし固める。 |
| 砂糖 | 20g | |
| みかん缶詰 | 4房 | |
| パイナップル缶詰 | 4切れ | |
| 水 | 150cc | |

ミニトマト

材料・2人分の分量

ミニトマト…………… 2個



これで夏をのりきろう!!夏野菜いっぱいカラフル弁当!!

さくら市 窪井 明花 さん
伊東 楓 さん



1人分	
エネルギー	749kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	29.7g
炭水化物	87.1g
カルシウム	133mg
塩分	3.4g

【食事バランスガイド】



- 「夏野菜いっぱい生春巻き」は、ライスペーパーを使って、とう明感を出し、夏らしくしました。
- 「なすの肉詰めカップケーキ」は、味をまろやかにするためスライスチーズをのせました。
- 「パンカップサラダ」は、つくねのたれとマヨネーズの相しょうがピッタリで、とてもおいしいです。また、パンがカリカリ!!

パエリア

材料・2人分の分量

米	1合
水	160ml
パエリアの素	1袋
たまねぎ	100g
とりも肉小間切れ	100g
枝豆	適宜
サラダ油	適宜

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする。
- ②枝豆は色よくゆでる。
- ③フライパンに、米、水、パエリアの素、たまねぎ、とりも肉、サラダ油を入れ強火で10分、沸騰したら徐々に火加減に注意しながら弱火で10分炊く。火からおろし10分ほど蒸らす。
- ④③の上に枝豆を飾る。

夏野菜いっぱい生春巻き

材料・2人分の分量

ライスペーパー	1枚
きゅうり	1/4本
ハム	1/2枚
たまご	1個
サラダ油	小さじ1/2
マヨネーズ	適量
梅干し	適量

作り方

- ①フライパンにサラダ油をしき中火にかけて、わりほぐしたたまごをスクランブルエッグ状に炒めて、冷ましておく。
- ②きゅうりとハムは細切りにする。
- ③梅干しは、種を取りのぞき包丁でたたき、マヨネーズと混ぜ合わせておく。
- ④ライスペーパーを水にひたし、10秒たったらとり出し水気をきる。そこに③をぬり、①と②をのせて巻き、半分に切る。

パンカップサラダ

材料・2人分の分量

サンドウィッチ用食パン	2枚
マヨネーズ	適宜
冷凍つくね	2個
ミニトマト	1個
レタス	適宜
スライスチーズ	適宜

作り方

- ①パンの表面にうすくマヨネーズをぬり、4辺の中心部分に、包丁で切り込みを入れる。たい熱容器に角がでるようにしき、200℃以上のトースターで、2～3分焼いてから冷ましておく。
- ②ミニトマトは半分に切り、レタスは一口大にちぎっておく。
- ③冷凍つくねは、電子レンジで加熱しておく。
- ④①に、星形にくり抜いたチーズとつくね、レタス、ミニトマトを盛りつける。

なすの肉詰めカップケーキ

材料・2人分の分量

なす	2個
ぶたひき肉	50g
塩・こしょう	少々
スライスチーズ	1/2枚
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- ①なすは縦に半分に切り中身を取り出す。
- ②ビニール袋に、ぶたひき肉と①でとり出した中身を入れ、塩・こしょうをしてよく混ぜ合わせる。
- ③②を①でくり抜いたなすに詰めて焼き、ある程度火が通ったら、スライスチーズをのせてふたをして再度焼く。

ジューシーオレンジ

材料・2人分の分量

オレンジ	1/2個
レモンバームまたはミント	適宜

作り方

- ①オレンジは水洗いして、くし型に切る。
- ②①にレモンバームまたはミントを飾る。





野菜たっぷりロール弁当

宇都宮市 小笹 留奈さん
大久保 灯さん



1人分	
エネルギー	464kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	25.1g
炭水化物	40.7g
カルシウム	217mg
塩分	2.8g

【食事バランスガイド】

主食	0.5つ
副菜	3.1つ
主菜	2.1つ
牛乳・乳製品	1つ
果物	0つ



- ロールサンドイッチは小さく切って食べやすくしました。
- お弁当箱にミニトマトとハムとチーズとレタスのサンドイッチを彩り良く入れました。
- たまご焼きにきざんだ野菜をたっぷり入れて、野菜を食べやすくしました。
- ごまあえのにんじんを星型にして、見た目も工夫しました。

ハムとチーズとレタスのロールサンドイッチ

材料・2人分の分量

サンドイッチ用パン	4枚
ハム	2枚
スライスチーズ	2枚
レタス	4枚
マヨネーズ	大さじ1
ミニトマト	6個

作り方

- ①パンにマヨネーズをぬる。
- ②2枚のパンにはハムとレタス、もう2枚にはチーズとレタスをのせる。
- ③手前からくるくる巻き、ラップで巻いてしばらく置く。
- ④弁当の高さに合わせて切る。
- ⑤ミニトマトを洗って水気をきり添える。

きゅうりのぐるぐる巻

材料・2人分の分量

ちくわ	2本
きゅうり	2/3本

作り方

- ①ちくわを縦に半分に切る。
- ②きゅうりはちくわの幅にあわせてスティック状に切る。
- ③ちくわにきゅうりをのせて巻き、ようじでとめる。

じゃがいもとベーコンの炒め物

材料・2人分の分量

じゃがいも	小1個(100g)
ベーコン	1/2枚(10g)
サラダ油	小さじ1
塩、こしょう	少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、スティック状に切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③じゃがいもを電子レンジに入れ、形が崩れない程度に柔らかくする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、②と③を炒め、塩、こしょうで味付けをする。

たまご焼き

材料・2人分の分量

たまご	2個
にんじん	10g
小松菜	10g
塩、こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①にんじんはみじん切りにして電子レンジで柔らかくする。
- ②小松菜もみじん切りにする。
- ③たまごに①と②、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。
- ④油をひいたフライパンで焼く。

ごまあえ

材料・2人分の分量

ブロッコリー	60g
にんじん	15g
ごまあえの素	8g

作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②にんじんは型をぬぎ、ゆでる。
- ③①と②をごまあえの素であえる。





色とりどりのおべんとうばこで ピクニック

鹿沼市 吉田 梨華さん
江俣 桜さん



1人分	
エネルギー	718kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	36.4g
炭水化物	70.6g
カルシウム	205mg
塩分	2.2g

【食事バランスガイド】



- ベーコンとアスパラ巻きは、焼きやすくするため、ようじにさして焼きました。
- にんじんは星と花の型でかわいくしました。
- なす焼きは、なすに斜めの切り込みを入れて、火がとおりやすくしました。
- なすとにんじんは、調味料は使わないでベーコンからでた油だけで焼きました。
- ベーコンチーズは、ベーコンの上にチーズをのせて焼いておいしく食べられるように工夫しました。
- ブロッコリーはあまったくきをすてないで、皮をむいてゆでて使いました。

ごはん

材料・2人分の分量

作り方

- 米…………… 約1合 ①米は洗って30分以上水に浸し、炊く。
白ごま…………… 小さじ2/3 ②炊きあがったごはんをべんとう箱につめ、白ごまをふる。

◆おかずの下準備

- ①アスパラとブロッコリーをゆでる。ブロッコリーのくきも皮をむいて一緒にゆでる。
- ②ブロッコリーとアスパラをゆでている間に、なすはへたを取り、たて半分に切り、皮に斜めに切り込みをいれる。
- ③ブロッコリーとアスパラはざるにあげて冷ます。

ベーコンとアスパラ巻き

材料・2人分の分量

作り方

- ベーコン(1/2カット) 4枚 ①アスパラをベーコンでぐるぐるまいて、よ
アスパラ…………… 4本 うじをさしてフライパンで焼く。

なす焼き&にんじん スター&フラワー

材料・2人分の分量

作り方

- なす(中)…………… 1個 ①にんじんを輪切りにして、型を使って星
にんじん…………… 1/8個 と花の形にぬく。
②ベーコンとアスパラ巻きを焼いたフライ
パンで、なすとにんじんを焼く。(ベー
コンからでた油で焼く。)



にらたま

材料・2人分の分量

作り方

- たまご…………… 2個 ①にらは1cmに切る。
にら…………… 10g ②たまごに塩を入れ、にらと混ぜ合わせる。
塩…………… 少々 ③油をひいたフライパンで焼く。
サラダ油…………… 小さじ1

チーズベーコン

材料・2人分の分量

作り方

- ベーコン(1/2カット) 3枚 ①ベーコンにチーズをのせてフライパンで
スライスチーズ…………… 1枚 焼く。

ブロッコリー

材料・2人分の分量

作り方

- ブロッコリー…………… 6房 ①ゆでたブロッコリーを盛り付ける。

大根スティック

材料・2人分の分量

作り方

- 大根…………… 60g ①大根は皮をむいてスティック状に切る。

トマトとブロッコリーのくきとレタスのサラダ

材料・2人分の分量

作り方

- プチトマト…………… 4~6個 ①レタスは手で一口大にちぎる。
ブロッコリー(くき) 20g ②トマトはへたをとって洗う。
レタス…………… 1~2枚 ③ゆでたブロッコリーのくきと一緒にべん
とう箱に盛り付ける。



栄養満点カラフル弁当

栃木市 白井 智咲さん
川村 小雪さん



1人分	
エネルギー	701kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	29.0g
炭水化物	74.9g
カルシウム	95mg
塩分	2.7g

【食事バランスガイド】

主食	1.3つ
副菜	1.6つ
主菜	2.7つ
牛乳・乳製品	0つ
果物	0つ



○お弁当のポイントは主食です。酢飯にすることで、冷めてもおいしく食べられるよう工夫しました。
○限られたスペースにおかずを詰めていくのが難しかったです。その分完成した時はとてもうれしかったです。

カラフル肉巻き

材料・2人分の分量

豚ロース	5枚 (120g)
アスパラ	45g
にんじん	30g
えのき茸	30g
小麦粉	大さじ1
みりん風調味料	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
油	小さじ1

作り方

- ①にんじんは細切りにし、アスパラは長さを3等分し、えのきは根元を切っておく。
- ②豚ロースを広げ、切っておいた野菜をきつめに巻き、小麦粉をまぶしておく。
- ③フライパンに油をひき、巻き終わりの部分を下にして焼く。焼き色がついたら、ふたをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ④最後にみりん、しょうゆ、酒を合わせかけ、肉にからめる。

ズッキーニとトマトの炒め物

材料・2人分の分量

ズッキーニ	80g
ミニトマト	50g
ベーコン	30g
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ①ズッキーニとミニトマト、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンでズッキーニとベーコンを炒め、炒め終える寸前でミニトマトを入れ軽く炒める。
- ③しょうゆで味を調える。

いろいろ豊かなたまご焼き

材料・2人分の分量

たまご	2個
パセリ	少々
牛乳	小さじ1
砂糖	小さじ1
しらす干し	5g
油	2g

作り方

- ①ボウルにたまごを溶き、しらす干し、刻んだパセリ、調味料を入れ混ぜて焼く。

粉ふきいもとえだまめ

材料・2人分の分量

じゃがいも	75g
枝豆	20g
塩こしょう	少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切りゆでる。
- ②ゆで上がったら、ざるにあげ、鍋の湯を捨てたら、じゃがいもを鍋に戻し、鍋を揺らしながら塩こしょうを振る。
- ③最後にゆでた枝豆を混ぜる。

さっぱりシャケご飯

材料・2人分の分量

ご飯	250g
寿司酢	大さじ2
塩鮭	1/2切れ (35g)
大葉	3枚
白ごま	少々

作り方

- ①ご飯は熱いうちに寿司酢を混ぜておく。
- ②塩鮭は焼いて身をほぐしておく。
- ③大葉は細かく刻んでおく。
- ④冷ました寿司飯に鮭、大葉、白ごまを入れて、さっくり混ぜる。





ポリューム満点!! サンドウィッチ セット

大田原市 金子 玲実楓 さん
ハッティ-ナディア さん



1人分	
エネルギー	800kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	47.5g
炭水化物	63.2g
カルシウム	99mg
塩分	2.3g

【食事バランスガイド】

主食	0.5つ
副菜	4.3つ
主菜	2.9つ
牛乳・乳製品	0つ
果物	0.2つ



- 工夫したところは、ただのゆでたまごやとうもろこしだけではなく、目と口をつけかわいくしました。
- がんばったところは、ポリュームのあるサンドウィッチにするためにいっぱい具をはさんだことです。

カツサンド・野菜サンド

材料・2人分の分量

- サンドウィッチ用食パン 4枚
- きゅうり…………… 3/4本
- にんじん…………… 50g
- レタス…………… 1/4個
- (チキンカツ)
- とりもも肉(皮つき) 1枚
- 塩・こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 大さじ1
- ときたまご…………… 30g
- パン粉…………… 大さじ3
- 揚げ油…………… 適宜
- (ごぼうサラダ)
- ごぼう…………… 60g
- にんじん…………… 50g
- フレンチドレッシング大さじ1

作り方

- きゅうり・にんじんはスライサーで千切りにし、レタスはちぎっておく。(カツサンド)
- (チキンカツ) とりもも肉は、塩こしょうをして小麦粉、ときたまご、パン粉の順に付けて、油で揚げる。
- ラップの中央にパンを置き、レタス、にんじん、きゅうり、それぞれの半分と②のチキンカツ、パンをのせラップで包み包丁で半分に切る。(野菜サンド)
- (ごぼうサラダ) ごぼうとにんじんは細切りにし、ごぼうは水にさらす。ごぼうとにんじんはゆでてから冷まし、フレンチドレッシングであえる。
- ラップの中央にパンを置き、③の残りのレタス、にんじん、きゅうり、④のごぼうサラダ、パンをのせラップで包み包丁で半分に切る。

ゆでとうもろこし

材料・2人分の分量

- とうもろこし…………… 1/2本
- 黒ごま(飾り用)…………… 少々

作り方

- とうもろこしは、身がやわらかくなるまでゆでる。
- ①を半分に切り、黒ごまで飾る。

ポテトサラダ

材料・2人分の分量

- じゃがいも…………… 大1個
- きゅうり…………… 1/4本
- マヨネーズ…………… 大さじ2強
- 塩こしょう…………… 適宜
- レモン汁…………… 小さじ1/2

作り方

- じゃがいもは皮をむき、4等分に切ってからゆでてつぶしておく。そこに、マヨネーズ、塩こしょう、レモン汁で味をつける。
- きゅうりは輪切りにしてから塩をふり、水気をしぼってから①と混ぜ合わせる。

ゆでたまご

材料・2人分の分量

- たまご(ゆでたまご用) 1個
- 黒ごま(飾り用)…………… 少々
- かにかま(飾り用)…………… 適宜

作り方

- 鍋にたまごがひたるくらいの水を入れ、沸騰したら弱火にして10分ゆでる。ゆでたら水にさらし、からをむき半分に切る。
- 半分に切ったたまごの上に黒ごまとかにかまで飾る。

枝豆

材料・2人分の分量

- 枝豆…………… 適宜

作り方

- 枝豆をゆでてから、中身を取り出しようにさす。

フルーツ(ぶどう)

材料・2人分の分量

- ぶどう…………… 10粒

作り方

- ぶどうを小房に分け、水洗いをして水気をきっておく。



栄養満点ビビンバ弁当

足利市 佐竹 竜飛 さん



1人分	
エネルギー	617kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	34.6g
炭水化物	51.4g
カルシウム	150mg
塩分	1.4g

【食事バランスガイド】



- 工夫したことは、ナムルをお弁当箱に詰めるときに、具の向きをそろえ、1種類ずつきれいに盛り付けたことです。
- がんばったことは、たまごのカラ割りです。理由は、カラの下の皮をはがすのがむずかしかったからです。
- 肉のナムルは、今回は豚こま切れ肉を使用しましたが、牛肉、鶏肉、ひき肉など何でもOKです。その時お家にあるお肉で作って下さい。

ごはん

材料・2人分の分量

作り方

- ごはん…………… 180g ①炊飯器で炊いたあと、お弁当箱に入れて粗熱をとっておく。

野菜のナムル

材料・2人分の分量

作り方

- ほうれん草……………2株(40g) ①ほうれん草は4cmくらいの長さに切って、水でよく洗う。にんじんは、縦のせん切りにする。もやしは水で洗っておく。
 にんじん…………… 30g ②なべに湯をわかし、塩を少々入れる。
 もやし…………… 70g ③もやし、にんじん、ほうれん草の順にさっとゆで、別々のざるに上げる。
 白ゴマ…………… 適量 ④粗熱が取れたら水気を絞り、もやしは塩・こしょう、ほうれん草、にんじんはごま油であえる。
 ごま油…………… 適量 ⑤具の向きをそろえ、1種類ずつごはんの上に盛り付け、白ゴマをふりかける。
 塩…………… 適量
 こしょう…………… 適量



肉のナムル

肉のナムル

作り方

- 豚こま切れ肉…………… 120g ①中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、切った豚肉を炒める。
 焼肉のタレ…………… 大さじ1 ②タレを加えて2分くらい焼く。
 サラダ油…………… 適量



ゆでたまご

材料・2人分の分量

作り方

- たまご…………… 1個 ①たまごを10分ゆでたあと、カラをむき、適量 ②のりで顔を作る。

トマトのはちみつ漬け

材料・2人分の分量

作り方

- ミニトマト…………… 20g ①ミニトマトは4等分に、チーズは6等分に切る。
 チーズ…………… 1個 ②①をはちみつとレモンコンクであえる。
 はちみつ…………… 適量
 レモンコンク…………… 適量

ひじきの煮物

材料・2人分の分量

作り方

- もどしひじき…………… 20g ①もどしひじき、水煮大豆を一度水洗いし、水気を切っておく。
 水煮大豆…………… 15g ②サラダ油を①にまぶし、いちょう切りしたにんじんを入れて炒める。
 にんじん…………… 20g ③水を100～150cc入れて三温糖を加え、5分くらい煮る。
 きざみ油揚げ…………… 20g ④油揚げ、しょうゆ、みりんを入れ、弱火で煮汁がなくなるまでよく混ぜ合わせながら煮る。
 サラダ油…………… 適量
 三温糖…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 みりん…………… 小さじ1





がんたんカラフル弁当

足利市 松本 晴楓 さん



1人分	
エネルギー	767kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	19.2g
炭水化物	124.5g
カルシウム	92mg
塩分	2.7g

【食事バランスガイド】

主食	2つ
副菜	2.5つ
主菜	1.5つ
牛乳・乳製品	0つ
果物	0つ



- 学校の調理実習で習ったもので作りました。
- 主食・主菜・副菜のバランスを考えました。

おにぎり

材料・2人分の分量

ごはん	茶碗4杯分
ふりかけ	適量
のり	2枚

作り方

- ①茶碗1杯分に、好みのふりかけを混ぜる。
- ②ラップにのりを置き、ごはんをのせ、スティック状になるようににぎる。

キャベツとハムの野菜まき

材料・2人分の分量

キャベツ	2枚
ハム	4枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/2本

作り方

- ①野菜を全て水洗いし、キャベツ1枚をたて半分に、にんじん、きゅうりを厚さ2~3mmくらいに切る。
- ②キャベツを1分間くらいゆでる。
- ③キャベツとハムを重ね、にんじんときゅうりを巻く。
- ④15分くらいしたら、2cmくらいの幅に切る。

スクランブルエッグ

材料・2人分の分量

たまご	2個
塩	適量
こしょう	適量
油	小さじ2

作り方

- ①たまごを割って器に入れ、ときほぐし、塩とこしょうで味付けをする。
- ②フライパンを中火で温め、火を弱めてから油を全体にいきわたらせる。
- ③といたたまごをフライパンに流し込み、かき混ぜながら中火で炒める。

ミニトマト

材料・2人分の分量

ミニトマト	4個
-------	----

作り方

- ①洗って半分に切る。
- ②お弁当箱のすきまに入れる。

野菜炒め

材料・2人分の分量

にんじん	1/2本
ピーマン	2個
たまねぎ	1個
塩	適量
こしょう	適量
油	大さじ1

作り方

- ①野菜を全て水洗いし、にんじんは輪切り4cmくらいのを厚さ2mmくらいのせん切りに、ピーマンは半分に切って種をとり2~3mmくらいのせん切りに、たまねぎは厚さ2~3mmくらいに切る。
- ②フライパンを火にかけ、温まったら油を全体にいきわたらせ、火の通りにくいものから炒める。(にんじん→ピーマン→たまねぎ)
- ③塩とこしょうで味付けをする。



栃木県食生活改善推進員協議会

スローガン

「私達の健康は私達の手で」

私達はボランティア活動の精神に徹し、このスローガンの実現に努めます。

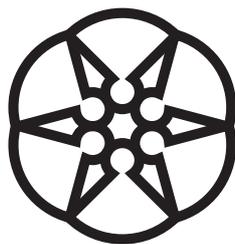


平成29年度重点目標

- 1 「健康長寿日本一とちぎ」を目指して、健康寿命の延伸に努めましょう。
- 2 世代をつなぐ、地域をつなぐ食育活動を推進しましょう。
 - 子どもたちの「食」に対する理解と関心を深めましょう。
 - 家族そろって食を楽しみましょう。
 - 若い世代の朝食欠食の改善に努めましょう。
 - 高齢者の低栄養とロコモティブシンドロームを予防しましょう。
- 3 バランスのよい栄養摂取と適正体重維持に努めましょう。
 - まず、1グラムの減塩運動を進めましょう。
 - 野菜や果物の摂取を推進しましょう。
 - 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしましょう。
 - 1日1万歩を目標に、今より1日1,000歩増やしましょう。
- 4 「食事バランスガイド」の普及に努めましょう。

*このレシピ集は、テーマに基づき県内の小学生から応募していただいた作品で、栄養量の基準を設けて募集したものではありません。

また、血圧が気になるなど減塩を心がけている方については、調味料等を工夫してください。



レシピ集

第13回子どもの料理コンクール入賞作品

平成29年11月発行

発行者 栃木県食生活改善推進員協議会

会長 鈴木美恵子

〒320-8501

宇都宮市埴田1-1-20 栃木県健康増進課内

TEL028-623-3094 FAX028-623-3920

印刷 (株)ダイサン



この印刷物は古紙配合率100%再生紙を使用しています