

中学校の部【最優秀賞】

福島スマイル弁当

福島市立福島第四中学校3年 谷田 莉菜さん

凍み豆腐入りとりそぼろと卵の二色ごはん、いんげんの肉巻き、なすのじゅうねんみそでんがく、しめじと枝豆のバターしょうゆあえ、パプリカのピクルス、ミニトマト、果物



【お弁当の特徴や工夫したこと】

福島の伝統食材である凍み豆腐とじゅうねんみそを使った料理や、祖父母が育てたなすやいんげん、トマトを取り入れ、栄養バランスと彩りを考えたお弁当です。

とりそぼろに凍み豆腐を加えたことで、凍み豆腐にお肉とタレの味がよくしみこむように工夫しました。

盛りつけでは、お花畑をイメージして、食べる人が笑顔で元気になるように料理の位置を考えました。

<凍み豆腐入りとりそぼろと卵の二色ごはん>

材料（一人分）

- ・米 100g
- ・とりひき肉 35g
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・卵 1個
- ・サラダ油 適量
- ・さやえんどう 2切れ
- ・凍み豆腐 9g
- ・めんつゆ 大さじ1強
- ・塩、砂糖 適量

作り方

- ①ごはんは炊いておく。凍み豆腐は、約50℃のお湯でもどしておく。
 - ②さやえんどうをゆで、斜めに切る。
- ◇凍み豆腐入りとりそぼろ
- ①凍み豆腐の水気を絞り、細かく切る。
 - ②フライパンに油を熱し、とりひき肉を入れて色が白っぽくなるまで炒める。
 - ③凍み豆腐、砂糖、めんつゆを入れて水分がなくなるまで炒める。
- ◇いり卵
- ①ボウルに卵を割り、砂糖、塩を入れて混ぜる。
 - ②フライパンに油を熱し、卵を入れいり卵を作る。

お弁当箱にごはんをつめ、その上にとりそぼろ、いり卵を対角になるように盛りつけ、最後に真ん中にさやえんどうをのせる。

<いんげんの肉巻き>

材料（一人分）

- ・豚もも薄切り 50g
- ・プロセスチーズ 2/3枚
- ・サラダ油 適量
- ・さやいんげん 5本
- ・塩、こしょう 適量

作り方

- ①いんげんはすじを取り、3等分に切ってラップで包み約40秒加熱する。
- ②チーズは細切りにする。
- ③まな板に豚肉を広げ、いんげんを芯にして巻く。塩、こしょうをふりかける。
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして、全体を焼く。
- ⑤チーズを肉巻きの間につめる。

<なすのじゅうねんみそでんがく>

材料（一人分）

- ・なす 40g（1本）
- ・みそ、砂糖 各小さじ1
- ・水、白りごま 適量
- ・えごまパウダー 小さじ1/8
- ・サラダ油 適量

作り方

- ①なすは3等分に切り、水につけてアクを抜く。
- ②みそ、砂糖、えごまパウダー、水を混ぜてみそだれを作る。
- ③フライパンに油を熱し、なすを焼く。
- ④お弁当に盛りつけ、みそだれをのせ、ごまをふりかける。

<しめじと枝豆のバターしょうゆあえ>

材料（一人分）

- ・しめじ 18g
- ・しょうゆ 適量
- ・枝豆 10g
- ・バター 2g

作り方

- ①しめじはさいておく。枝豆はゆで、さやから取り出し、薄皮をむく。
- ②耐熱皿にしめじと枝豆を入れ、ラップをしてレンジで30秒加熱する。
- ③しょうゆ、バターで味を整える。

<パプリカのピクルス>

材料（一人分）

- ・パプリカ（赤） 18g
- ・パプリカ（黄） 18g
- ・砂糖、酢 各小さじ2
- ・塩 小さじ1/4

作り方

- ①パプリカは細切りにする。
- ②調味料を合わせ、漬けておく。

【優秀賞】

目ざめよわたし筋肉！アスリート弁当!!

田村市立船引中学校2年 関根 くるみさん

ごはん、こってりささみ、おくらとなめこの梅おかか和え、なすと味噌ひき肉炒め、トマトのバジルサラダ
鉄分たっぷり小松菜のじゅうねん和え



【お弁当の特徴や工夫したこと】

私は長距離ランナーです。暑い夏でもしっかりと体作りができるお弁当を作りました。とりのささみが「筋肉強化」、梅や自家製野菜が「疲労回復、夏バテ防止」に役立ちます。田村市特産のじゅうねんは栄養だけでなく、香りも豊かで食欲をそそります。アスリートへおすすめのお弁当です。

<こってりささみ>

材料（一人分）

- ・ささみ 2本
- ・めんつゆ 小さじ1弱
- ・小ねぎ、白いりごま、砂糖、サラダ油
- ・おろししょうが、おろしにんにく
- ・でん粉 適量
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・適量

作り方

- ①とりささみはすじを取り除き、一口大に切り、でん粉をつける。
めんつゆ、ごま油、おろししょうが、おろしにんにくを混ぜてタレを作る。
- ②フライパンに多めのサラダ油を熱し、ささみにこげ目がつくくらいまで焼く。
- ③余分な油をとりのぞき、たれを入れてとりささみになじませる。
- ④火をつけてから砂糖を入れ、からませる。
- ⑤器に盛り、小ねぎ、白ごまをのせる。

<鉄分たっぷり小松菜のじゅうねん和え>

材料（一人分）

- ・小松菜 1/2束
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・にんじん 中1本
- ・じゅうねん 適量

作り方

- ①小松菜はゆでて3cm程度に切る。にんじんは千切りにする。
- ②ボウルに砂糖、じゅうねん、しょうゆを合わせ、①を和える。

海の幸・山の幸にぎやか弁当

会津若松市立第三中学校3年 佐々木 望奈 さん

ぜんまいごはん、野菜と舞茸の肉巻きフライ、そえ野菜
四種の田楽、キャベツとカニかまのごま和え、果物



【お弁当の特徴や工夫したこと】

地産地消を意識し、野菜、米、味噌、果物は会津産の物を使用しました。健康に良く、栄養のバランスが整っている日本食に注目し、和食中心の献立にしました。きのこや野菜などの山の幸、海藻やにしんなどの海の幸を組み合わせ、彩り豊かな弁当にしました。

<ぜんまいごはん>

材料（一人分）

- ・米 120g
- ・茎わかめ 20g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・ぜんまいの水煮 5本
- ・にんじん 20g
- ・ごぼう 20g
- ・みりん 大さじ1
- ・枝豆 10粒

作り方

- ①ごはんを炊く。ぜんまいは2~3cm程度に切る。茎わかめは水でもどし、塩を抜く。にんじんは拍子切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。油揚げは食べやすい大きさに切る。枝豆はゆでてさやから取り出し、薄皮をむく。
- ②鍋にごま油を熱し、にんじん、ぜんまい、ごぼう、油揚げを軽く炒め、みりん、しょうゆを加える。茎わかめも加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③炊きあがったごはんにはまぜ、器に盛って上に枝豆をのせる。

<四種の田楽>

材料（一人分）

- ・ゆで里芋 1個
- ・厚揚げ 20g
- ・手作り甘みそだれ 適量
- ・青じそ、白いりごま 適量
- ・身欠きにしん 1切れ
- ・ししとう 1本

作り方

- ①里芋は1分程度レンジで加熱する。厚揚げは一口大に、青じそは千切りにする。ししとうは竹串で数カ所穴を空ける。
- ②天板に里芋、にしん、厚揚げ、ししとうを並べ、オーブンで3~4分焼く。
- ③串に刺し、甘みそだれをつけ、青じそと白ごまを飾り付ける。

夏野菜たっぷり会津の郷土料理弁当

下郷町立下郷中学校 3年 佐藤 桃奈 さん

紫黒米ごはん、しそまき、にしんの天ぷら
かぼちゃのベーコンまき、ズッキーニのチーズ焼き
夏野菜と桃のピクルス、ミニトマト、スナップえんどう



【お弁当の特徴や工夫したこと】

会津の郷土料理であるにしんの天ぷらとしそ巻きを、調味料の工夫で食べやすくアレンジしました。しそ巻きは小さい頃祖母に教えてもらった思い出の味です。下郷町産の紫黒米、とちみつ、会津の桃、畑の夏野菜を使った地元食材のおいしさを味わえる弁当です。

<しそまき>

材料（一人分）

・青しそ 2枚 ・みそ 10g
・はちみつ（とちのみ） 4g ・おから粉 1g
・米油 適量

作り方

- ①みそ、とちみつ、おから粉を合わせる。
- ②青しそに①をのせて巻き、串に刺す。
- ③フライパンに油をぬり、両面を焼く。

<にしんの天ぷら>

材料（一人分）

・身欠きにしん 35g（2切れ）
・天ぷら粉 13g ・水 15g
・カレー粉 小さじ1 ・塩 適量
・揚げ油

作り方

- ①天ぷら粉、カレー粉、水を合わせ衣を作る。
- ②にしんに衣をつけ、多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きする。

<ズッキーニのチーズ焼き>

材料（一人分）

・ズッキーニ 20g ・トマトケチャップ 2g
・とろけるチーズ 8g

作り方

- ①ズッキーニは輪切りにする。ラップをして、レンジで30秒加熱する。
- ②ケチャップをぬり、チーズをのせてトースターで約7分焼く。

お弁当で夏満喫!!

相馬市立 中村第一中学校 1年 佐々木 汐凧 さん

とうもろこしごはん、大葉のだし巻き卵、そえ野菜
なすの豚バラ巻き、にんじんのたらこ炒め
麻婆ししとう、きゅうりのなんちゃってスイカ



【お弁当の特徴や工夫したこと】

夏が満喫できることをメインにお弁当を作りました。祖父が作った夏野菜六種類を使用しました。麻婆ししとうは、我が家の夏の定番メニューです。また、きゅうりのなんちゃってスイカは、弟が喜ぶ顔が見たかったので作ってみました

<麻婆ししとう>

材料（一人分）

・ししとう 2本 ・豚ひき肉 20g
・にんにく、しょうが 各20g
・砂糖、味噌、酒、しょうゆ、ごま油 適量

作り方

- ①ししとうはへたを取って輪切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、香りが出るまで炒める。
- ③ひき肉を入れて炒める。色が変わったらししとうを入れ炒める。
- ④調味料を入れ、味を整える。

<にんじんのたらこ炒め>

材料（一人分）

・にんじん 1/2本 ・たらこ 10g
・みりん、サラダ油 適量

作り方

- ①にんじんは千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。
- ③たらこを入れ、みりんを入れて炒める

<きゅうりのなんちゃってスイカ>

材料（一人分）

・きゅうり 1/10本 ・カニかま 2本
・黒ごま 適量

作り方

- ①きゅうりを、1cm幅の半月に切る。
- ②カニかまの赤い部分も①と同じ大きさに切る。
- ③種に見立てて黒ごまを並べる。

【優良賞】

夏野菜たっぷり彩り弁当

埴町立埴中学校 3年 緑川 真規 さん

とうもろこしと塩こんぶの混ぜごはん、豚肉となすと大葉のロールフライ、紫キャベツのマリネ、夏野菜とウインナーの炒め物、しらすとねぎの卵焼き



【お弁当の特徴や工夫したこと】

祖父母が育てた米と野菜をたっぷり使い、見た目も食欲をそるよう彩りを考えて作りました。豚肉となすのロールフライは、豚肉にみそが塗ってあるのでソースがなくてもおいしく食べられるように工夫してあります。

<とうもろこしと塩こんぶの混ぜごはん>

材料(一人分)

・ごはん 150g ・塩こんぶ 5g
 ・とうもろこし 1/4本(実 40g)
 ・バター 5g ・ブラックペッパー 適量

作り方

- ①とうもろこしは皮とひげを取ってよく洗い、ラップに包んでレンジで約3分加熱する。ラップを外し、実を包丁でそぎ取る。
- ②ボウルに温かいごはん、塩こんぶ、バター、とうもろこしを入れ混ぜ合わせ、ブラックペッパーを振り入れる。

<豚肉となすと大葉のロールフライ>

材料(一人分)

・豚ロース薄切り 2枚 ・なす 中1/2本
 ・大葉 2枚
 ・みそ、小麦粉、牛乳、パン粉 適量
 ・揚げ油

作り方

- ①なすはへたを切り、スライサーでわぎりにし、水にさらす。大葉は縦半分に切る。
- ②豚肉を広げておき、薄く味噌をぬる。大葉をのせ、水気を切ったなすを順に重ね、端から巻く。
- ③②を、小麦粉と牛乳を合わせた衣、パン粉の順につけ、きつね色になるまで油で揚げる。

夏野菜で元気いっぱい弁当!

会津若松市立第三中学校 1年 一条 まどか さん

桃色ご飯、なすのチーズ巻き、キャロットはんぺんくるくる巻き、さやいんげんとコーンのごま和え、そえ野菜、果物



【お弁当の特徴や工夫したこと】

家で育てている夏野菜をたっぷり使い夏バテ解消になる元気いっぱいのお弁当にしました。くるくる巻きやハート型のキャロットはんぺんなど、見た目にも楽しく食べられる工夫をしました。会津の郷土食である干し貝柱と梅の桃色ご飯も食欲をそそります。

<キャロットはんぺん>

材料(一人分)

・はんぺん 1/2袋 ・にんじん 2.5g
 ・青のり 適量 ・でん粉 大さじ1/2
 ・サラダ油 小さじ2/3
 ・塩、こしょう 適量

作り方

- ①にんじんをすりおろす。
- ②はんぺんを袋に入れてつぶし、にんじん、青のり、でん粉、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、ハート型に成形する。
- ③フライパンに油を熱し、焼き目がつくまで焼く。

<くるくる巻き>

材料(一人分)

・豚ロース 2枚 ・大葉 2枚
 ・小麦粉 適量
 ・めんつゆ、ポン酢 各小さじ1/2
 ・サラダ油 小さじ2/3
 ・塩、こしょう 適量 ・つまようじ

作り方

- ①豚肉を広げて置き、塩、こしょうで下味をつけてから小麦粉をまぶす。
- ②①に大葉をのせ、横長にして棒状に巻く。その後ねじって端から円になるように巻き、巻き終わりをつまようじで止める。
- ③フライパンに油を熱し、両面を焼く。
- ④めんつゆとポン酢を入れ、豚肉にからませる。

<p>食べるとよみがえる、ひいばあちゃんの思い出弁当</p>
<p>いわき市立勿来第一中学校1年 鈴木 らな さん</p>
<p>レモンとチーズのさっぱりご飯、さばコロッケ みそかんぶら、にんじんとレーズンの和え物 切干大根のごましょうが和え、枝豆入り卵焼き</p>

<p>【お弁当の特徴や工夫したこと】 福島県の郷土料理のみそかんぶらは、大好きなひいばあちゃんの思い出の味です。コロッケの具には、骨ごと食べられるさば缶を使うことで、カルシウムも摂取できます。卵焼きには旬の枝豆を使い、ご飯には夏バテ予防のレモンを散らしたからだ想いのお弁当です。</p>

<p><さばコロッケ> 材料(一人分) ・じゃがいも 100g ・さば缶 20g ・塩 適量 ・米粉、パン粉、卵 適量 ・揚げ油</p> <p>作り方 ①じゃがいもは洗って皮をむき、半月切りにしてレンジで約4分間加熱し、木べらでつぶす。 ②さば、塩を入れ、味を整える。 ③米粉、といた卵、パン粉の順に衣をつけ、きつね色になるまで油で揚げる</p> <p><切干大根のごましょうが和え> 材料(一人分) ・切り干し大根 20g ・砂糖 大さじ1 ・酒 小さじ1 ・しょうがの絞り汁、白いりごま、しょうゆ 適量</p> <p>作り方 ①切干大根は水でもどす。 ②シリコンスチーマーに切干大根、しょうがの絞り汁、砂糖、酒を入れ、レンジで約4分間加熱する。ふたを閉めたまま、蒸らす。 ③最後にごまを入れ、しょうゆで味を整える。</p>

<p>旬の野菜たっぷり弁当</p>
<p>いわき市立中央台北中学校2年 小川 姫奈 さん</p>
<p>雑穀米、おくらとにんじんの肉巻き、ごま入り卵焼き 3種のきんぴら炒め、かぼちゃのサラダ、旬の野菜ピクルス 果物</p>

<p>【お弁当の特徴や工夫したこと】 免疫力を高めるために、栄養価が高くおいしい旬の野菜を多く使いました。きんぴらに使われている「ぼたごしょう」は、父が庭で育てた取り立てのものです。緑黄色野菜を使い、彩りよく仕上がるよう工夫しました。手間がかからず、健康を意識した、野菜たっぷりの弁当です。</p>

<p><おくらとにんじんの肉巻き> 材料(一人分) ・豚バラ肉 2.5枚 ・おくら 1.5本 ・にんじん 17g ・プルーンエキス 小さじ1 ・オリーブオイル、塩、ソース、トマトケチャップ、白いりごま 各適量</p> <p>作り方 ①おくらは塩を入れたお湯でゆでる。にんじんは拍子切りにし、ゆでる。 ②豚肉を広げておき、半分に切る。 ③にんじん、おくらをそれぞれ芯にして巻く。 ④フライパンにオリーブオイルを熱し、焼く。 ⑤調味料とプルーンエキスを入れ、からませたらごまを入れる。</p> <p><3種のきんぴら炒め> 材料(一人分) ・れんこん 15g ・ぼたごしょう 5g ・ひじきの水煮 50g ・ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ 適量</p> <p>作り方 ①れんこんは皮をむきいちょう切り、ぼたごしょうは5mm程度の細切りにする。 ②フライパンにごま油を熱し、れんこんとぼたごしょうを炒める。 ③ひじきの水煮を入れる。 ④調味料を入れて、味を整える。</p>



とうがらしの仲間「ぼたごしょう」