



天理っ子大好き！

お弁当コンテスト☆

作品レシピ集



最優秀賞受賞作品



天理市健康づくりキャラクター
健犬（けんけん） すたこら侍

愛情たっぷりのお弁当レシピが全14作品
収録されています！
あなたも作ってみませんか☆

天理市市制 60 周年記念事業

はじめに

天理市市制 60 周年記念事業として、天理市の食育・健康づくりの推進を目標として、「天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆」を開催いたしました。

14 作品の応募があり、その中から、「てんりなまつり 2014」の一般来場者による投票で最優秀賞 1 点、特別賞 2 点、優秀賞 7 点を決定いたしました。どの作品もすばらしく、天理市産の食材のおいしさや天理の魅力、お弁当を食べる子供たちへの愛情にあふれております。ただのお弁当のレシピ集ではなく、天理市の魅力を再認識してもらいよききっかけになるとと思います。この冊子が食育・健康づくりの推進、ご家庭でのお弁当づくりや献立等にお役立ていただければ幸いです。

最後に、この「レシピ集」の発刊に際し、ご協力いただきました皆さまに心から感謝申し上げます。

平成 27 年 3 月

天理市長 並河 健

コンテストについて・・・1～3 ページ

作品紹介

☆最優秀賞・・・4 ページ

・くまの親子で秋ピクニック♥

☆特別賞・・・5～6 ページ

・元気いっぱいニコニコ弁当 ・まんぷくまきずしべんとう☆

☆優秀賞・・・7～13 ページ

・元気いっぱい栄養いっぱい弁当・元気もりもりヘルシー弁当・てんり色のおべんとう
・てんてんてんこ盛り！天理の元気印弁当・くまさんのスキューバダイビング
・てんとう虫お弁当・お野菜たっぷり！！いちょうオムライス弁当

☆その他の応募作品・・・14～15 ページ

・ワクワクいちょう弁当・天理の秋のいちょう並木弁当☆
・こどもが笑顔はじける大好きお弁当・天理市市制 60 周年お祝い春秋行楽お弁当

おすすめ！子どもも喜ぶヘルシーレシピ☆・・・16～19 ページ



コンテストについて

11月9日(日)「てんいなまつり2014」の中で、「天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆」を開催しました。
 一次審査通過者の中から、200名の投票により「最優秀賞」「特別賞」「優秀賞」を決定しました！



◎食育イベントも開催！

内容：「天理市食生活改善推進員協議会（通称：食推さん）」による食育の展示・手作り野菜クッキー試食



家族で作ってみよう♪
野菜パウダー入りのクッキー☆
 卵・乳製品を使っていないのでアレルギーさんも安心です！

野菜クッキー
 (材料20枚分)
 薄力粉：130g
 コーンスターチ【片栗粉でも可】：10g
 薄力粉：130g
 コーンスターチ【片栗粉でも可】：10g
 塩：少々
 油（今回は、米油を使用）：35g
 ※きび砂糖シロップ：65g
 ごま：大さじ2
 野菜パウダー：10g
 (今回はほうれん草・にんじん・かぼちゃ・紫いもを使用)
 ※野菜パウダーを抜くと、ごまクッキーになりますよ

(作り方)
 ① ボウルに粉ふるいで薄力粉・コーンスターチ・塩・野菜パウダーをふるう。ごまを加えて混ぜる。
 ② 別のボウルで、シロップと油をよく混ぜる。
 ③ ②に①を加え、ゴムベラで練らないように混ぜる。
 ④ 粉っぽさが無くなってきたら生地を手でひとまとめにする。
 ⑤ めん棒で約0.5cmの厚さに伸ばす。
 ⑥ 型抜きをして、天板に並べる。
 ⑦ 160℃に温めておいたオーブンで12～15分焼く。天板の上で冷まして出来上がり。

※きび砂糖シロップ
 材料（作りやすい量）
 きび砂糖：200g（普通の砂糖でも可） 水：100g
 (作り方)
 ① 小鍋に材料を全て入れて火にかける。
 ② 混ぜながらきび砂糖を溶かし、ひと煮立ちしたら火を止め、冷ます。

簡単なのでお家でも作ってみてくださいね☆



天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆



テーマ

「天理らしさのある子どもが喜ぶお弁当」

応募作品の条件

- ・子どもが喜ぶ工夫をすること
- ・市の代表的な食材（加工品を含む）次のうち1種以上を使用すること
柿、ほうれんそう、なす、いちご、みかん、金ごま、大和茶、かんぴょう
- ・主食3：主菜1：副菜2の割合で作成すること
- ・天理らしさが分かる工夫をすること

◎今回使用した天理市の代表的な食材

天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆指定食材

①柿

天理市の南東部に位置する山の辺の道に沿って栽培され太陽をいっぱい受けて育っている。
刀根早生柿は、天理市萱生町が発祥の地であり、1980年に品種登録をされています。



収穫期間

刀根早生柿 9月下旬～10月下旬
平核無し柿 10月下旬～11月下旬
富有柿 11月上旬～12月上旬

特徴

質の良く、甘みの強くて大玉でおいしい

栄養

柿が赤くなると医者が青くなる
と言われているほど、栄養価が高い。
・二日酔い防止(ビタミンC、タンニン、カリウム)等アルコールに対して排出する効能・解毒作用・利尿作用がある。

天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆指定食材

③なす

天理市の平地地で秋夏ナスの栽培をされている。
主に(樺本・朝和・柳本地区) 京阪神、東京へ共同出荷している。



収穫期間

6月～11月中旬 品種 千両2号

特徴

・色は、濃黒紫色でツヤがよく、大きさがそろっている。
・皮は、柔らかく品質が良く、調理しやすい。

栄養

・ナスニンと呼ばれるポリフェノールが含まれ抗酸化力がある。
・体を冷やす作用がある。(秋ナスは嫁に食わずな)

天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆指定食材

②ほうれんそう

天理市の平地地、中山間地で多く栽培されている。



収穫期間

周年栽培(夏場の栽培は中山間地が主)

特徴

・冬季のほうれんそうは、葉の色が濃く、甘味も増し栄養価も夏季の倍以上になる。
特に11月～3月頃がおいしい。

栄養

・緑黄色野菜の代表で、栄養素を豊富に含んでいる。
(鉄分・カロテン・食物繊維・カリウム・カルシウム・ビタミンなど)

天理っ子大好き！お弁当コンテスト☆指定食材

④いちご

平成12年に奈良県で生まれた品種「あすかるびー」が栽培されている。
また、同じく奈良県生まれの「古都華」も栽培されている。



収穫期間

11月～5月の約半年間

特徴

・果肉は赤みをおび、ツヤがあり、しっかりとした硬さがある
・甘く、ほどよい酸味がある

栄養

・ビタミンCがたっぷり含まれている。
・1日に5粒も食べれば、必要量を十分摂取できるほど。

⑤みかん

主な栽培場所
(山の辺の道)周辺
朝和・柳本各地区



- おいしいミカンの見分け方
 - オレンジ色の濃いもの
 - 形はへん平で、きれいに丸い形をしている
 - ヘタの切り口が小さいもの(ヘタが黄色かったり、かれているものは×)
 - 皮が薄くて、よくみるとデコボコしているみかんは甘味が強い

⑦大和茶

天理市の栽培地域
福住地区



飲みの中に旨味を味わっていただき、「あと味すっきり」
お茶なら大和茶を是非ご愛飲下さい

- ・ 奈良県の大和高原を中心とする地域で生産される日本茶のひとつ。
- ・ 奈良県の緑茶生産量は全国 **第6位**
- ・ 成分
 - カテキン・テアニン・ビタミンC・A・E・カフェイン等

⑥金ごま

天理市の
平成26年度 栽培
栽培面積 3a
収穫量 約30kg



- ・ 日本で使用されるゴマの99.9%を輸入に頼っています。
- ・ ごまの品種と特徴
 - 黒ごま: 香りが強く、コクがある
 - 白ごま: ほのかかな甘みがあり控えめな味
 - 金ごま: 濃厚なうまみと高い香り
- ・ 栄養素
 - 抗酸化成分「ゴマリグナン」ががんや生活習慣病の予防や肝臓を守る働きがある

⑧かんぴょう

☆国内流通のほとんどが
中国産(90%)
☆国内産が10%程度

食の安心安全を求め、今後天理市の特産品の一つになればと思
い、平成24年度から、栽培を始めました！
平成26年度 栽培農家:6戸 収穫量:90kg



9月8日、天理市内の小中学校の給食にかんぴょうが！

市の特産物として推奨しているかんぴょうを、みそ汁の具として給食献立メニューに加え、9月8日、公立小中学校13校での給食にお目見えしました。

様本小学校ではこの日、サケの塩焼き、しめじ和えとともにかんぴょう入りのみそ汁が用意され、給食当番から各児童に配膳されました。

食べるのが初めてという児童たちは、お椀の中から箸でかんぴょうを探し出しては口にまわばり、「アイコンよりもやわらかくておいしい」とうれしそうに話していました。
～天理市HPより～

◎3:1:2ヘルシーお弁当を作きましょう

主食：主菜：副菜を『3：1：2』の割合で詰めることにより、簡単にバランスのとれたお弁当を作ることができます。



3:1:2 ヘルシーお弁当の5つのルール

- ①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
弁当の容量(ml) = エネルギー(kcal)
- ②料理が動かないようにしっかり詰める
- ③組み合わせは**主食3**：**主菜1**：**副菜2**の表面積比に
- ④同じ調理法のおかずを重ねない
(揚げものや塩辛いおかずは1品まで)
- ⑤何よりも大切なことはおいしそうで、きれいなこと

自分に合ったお弁当箱のサイズとは？

お弁当箱の底に書いてある容量 (ml) をチェックしてください☆ (ml)

年齢 (歳)	6~7	8~9	10~11	12~14	15~17	18~29	30~49	50~69	70~
男性	500	600	750	800	900	850	850	750	670
女性	450	550	700	750	700	600	600	600	550

最優秀賞

くまの親子で秋ピクニック♡

碓 理世さん

指定食材



天理といえば！と考えたとき、実家の前にいちょうがたくさん散っているのを思い出し、いちょうを散らしました。秋らしく紅葉やどんぐりをつくり、くまの親子で楽しいピクニックへ行っている様子を表しました。

栄養・バランス

大学芋は揚げないで焼きました。小さく切っているので揚げたような食感でヘルシーです。

特にこだわったおかず

どんぐりやベレー帽、くまの耳は揚げパスタで止めているのでそのまま食べられます。

主食③ くまのおにぎり

〈材料〉	〈作り方〉
ごはん 醤油 しいたけ めんつゆ ハム 焼きのり ぶぶあられ	①醤油で色を付けたごはんをラップで形を整えて、顔と耳を作る。 ②ハムを口と耳の形に丸くくりぬく。焼きのりを目や口、鼻の形に切る。椎茸はめんつゆで茹でて味をつける。 ③①に②をつける。パスタで耳としいたけのベレー帽を止める。ほっぺたにはぶぶあられをつける。

主菜① ウィンナーくま・どんぐり・唐揚げ

〈材料〉	〈作り方〉
ウィンナー しめじ パスタ マヨネーズ ぶぶあられ 焼きのり チーズ 鶏肉 塩・こしょう 片栗粉 揚げ油	①ウィンナーくまはウィンナーを茹でて耳の形にくりぬいてパスタでとめる。目や口、鼻の形に切った焼きのり、チーズ、ぶぶあられをマヨネーズでとめる。 ②どんぐりはしめじの頭とウィンナーをゆでてパスタでとめる。 ③鶏肉は塩こしょうで下味をつけ片栗粉をまぶし、油で揚げる。

主菜① いちょうの焼焼き卵

〈材料〉	〈作り方〉
卵 油（少量） いちょう型	①フライパンに薄く油をひいて熱し、ぬれた布巾の上においてジューと言わなくなるまで冷ます。 ②中火で一気に入卵を入れる。傾けても流れなくなったら火を止めフタをして蒸らす。 ③イチョウ型で型抜りする。

副菜② 大学芋

〈材料〉	〈作り方〉
さつまいも 砂糖 黒ごま	①小さく切ったさつまいもを水でさらして砂糖をからめて焼く。 ②砂糖が溶けたらふたをして弱火で焼く。 ③黒ごまをかける。

副菜② なすとアスパラガスの炒め物

〈材料〉	〈作り方〉
なす アスパラガス 焼き肉のたれ	①なすは水でさらしアスパラガスは茹でてる。 ②フライパンに①と焼き肉のたれを加え炒める。

副菜② にんじんの煮物（紅葉型）・ほうれんそうのおかか和え

〈材料〉	〈作り方〉
にんじん めんつゆ ほうれんそう かつおぶし 醤油	①にんじんは輪切りにし、めんつゆで茹でる。紅葉型で型抜きをする。 ②ほうれんそうは茹でてかつおぶしと醤油で和える。

ミニ食育クイズ

Q. バランスの良いお弁当の主食：主菜：副菜の割合は？

- ① 2 : 1 : 1
- ② 3 : 1 : 2
- ③ 2 : 1 : 3



① 2 : 1 : 1 = 正解！ ② 3 : 1 : 2 = 不正解！ ③ 2 : 1 : 3 = 不正解！

特別賞

元気いっぱいニコニコ弁当

杉田 芳美さん

指定食材



金ごま



子供のお弁当を作るようになり、やはり子供からの「美味しかった」は毎回嬉しいなと思います。今回、食材を選び、子供が喜んでくれるようなお弁当を作るということで、**普段のお弁当に活かす**ことのできるものを作りたい!と思いました。**誰でも作れる**ように、**忙しい朝**でも作れるようにと考えました。家族にも**何度も試食**をお願いし、子供にもアイデアをもらいました。

栄養・バランス

鶏肉・チーズのタンパク質、カルシウム、野菜も鉄分やカロテン、食物繊維が豊富に含まれているものなど色々な栄養素をとれるよう組み合わせも考えました。味付けも「しっかり」「さっぱり」などメリハリをつけて楽しめるように考えました。

特にこだわったおかず

鶏肉の柿照り焼きにこだわりました。柿は加熱すると増える栄養素もあるらしく、柿の甘さを活かしました。熟した柿ならつぶすだけでもいいし、甘みも増えます。子供でも好きそうなおかずになるように考えました。

主食③ ほうれんそうおにぎり

- | | |
|-----------------|---|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| ごはん……………120g | ①ほうれんそうを茹で、水にさらし、水気をしぼる。塩を少々ふり(分量外)細かく刻む。 |
| ほうれんそう・1株 | ②スモークチーズを細かく刻む。 |
| スモークチーズ……………30g | ③ほうれんそう・チーズ・金ごまを混ぜる。 |
| 金ごま……………適量 | ④スライスチーズのりで顔を作る。 |
| スライスチーズ……………適量 | *スモークチーズ→ベビーチーズでも可 |
| のり……………適量 | (スモークチーズがおすすめ!) |

主菜① 鶏の柿照り焼き

- | | |
|--------------|----------------------------------|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| 鶏肉……………60g | ①鶏肉を一口大に切る。 |
| 柿……………1/2個 | ②柿をすりおろし、調味料と合わせておく。 |
| 醤油……………小さじ1 | ③鶏肉を両面焼き、焼けたら②を入れ、蓋をし、少し蒸し焼きにする。 |
| 酒……………小さじ1 | ④蓋を取り、汁気をとばす。(焦げ付きやすいので注意) |
| みりん……………小さじ1 | *前日に汁につけておき、朝、肉を取り出して焼くと簡単! |

副菜② さつまいものレモン煮

- | | |
|-----------------|--|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| さつまいも……………50g | ①さつまいもを1cm幅に切り水にさらす。 |
| 砂糖……………大さじ1+1/2 | ②小鍋に材料を入れ蓋をすらし中火で3~4分加熱する。竹串で刺して通ったら火を止める。 |
| レモン汁……………小さじ2 | ③3分ほどそのまま汁に浸し、味を染み込ませる。 |
| 水……………100cc | |

副菜② にんじんのおかか和え

- | | |
|---------------|---|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| にんじん……………1/4本 | ①にんじんを回しながらピーラーで削る。(1本そのままを持って削ると削りやすい) |
| おかか……………適量 | ②ラップをかけレンジ(500w)で30~40秒加熱する。 |
| めんつゆ……………適量 | ③めんつゆ(希釈により量を調整)とおかかで和える。 |

副菜② ハム巻ブロッコリー

- | | |
|---------------|--|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| ブロッコリー……………2房 | ①ブロッコリーをキッチンペーパーで包み、水をかけ、皿にいれ、ラップをして、レンジ(500w)で40~50秒→そのまま1分ほど蒸らす。 |
| ハム……………1枚 | ②ハムを半分に切りブロッコリーをまき、マヨネーズ・ケチャップをつける。 |
| ケチャップ……………適量 | |
| マヨネーズ……………適量 | |

ミニ食育クイズ

Q. 地元で作られたものを地元で消費することを何という?

- ①産地直送 ②郷土料理 ③地産地消

特別賞

まんぷくまきずしべんとう☆

松尾 葉子さん

指定食材



金ごま
かんぴょう



お昼はほぼ毎日お弁当のお父さんと子ども達。
ふたを開けた時に「わぁっ」と思ってもらえる
ような 食べたときに笑顔になってもらえるよ
うな、食べ終えた時に元気いっぱいになって
もらえるようなお弁当になればいいなと思っ
て作りました。

栄養・バランス

揚げ物、和え物、お寿司と色々な食感が楽しめる点。
小さい子どもでもこぼしにくく、自分で全部食べられる点。
野菜中心に栄養をしっかり摂れる点。

特にこだわったおかず

かわいいのが好きな娘に喜んでもらいたくて、3色巻きずしにしました。
春巻きは、子どもたちと一緒に包んだり、楽しく料理ができるので時々登場するメニューです。初めて柿を入れてみましたが、揚げたてより冷めたほうがおいしい気がしたのでお弁当向きかなと思いました。
なすの和え物は簡単なのでよく作ります。いつもかいわれを入れるのですが、ほうれんそうに変えてみたらこっちの方がおいしい事を発見してしまいました。

主食③ 3色巻き寿司

- | | |
|---|--|
| <p>〈材料〉
すし飯
…どんぶり 1 杯分
かんぴょう
……40cm くらい
ほうれんそう
……1/2 袋
さくらでんぶ
……大さじ 1
金ごま……大さじ 1
焼きのり……2 枚
醤油
砂糖
だし
みりん</p> | <p>〈作り方〉
①すし飯のうちひとつかみ分を分け、でんぶを混ぜる。ほうれんそうはサッと茹で、醤油、砂糖各少々で味をつける。
②かんぴょうはもどしてやわらかく茹でてから水気を切り、だし汁 100 cc、醤油大さじ 1、みりん大さじ 1、砂糖少々で煮る。
③焼きのり 1 枚は 3 等分に切る。でんぶを混ぜ込んだすし飯、かんぴょう、ほうれんそうをそれぞれ巻く。
④もう一枚の焼きのりの手前から 2/3 の間にすし飯を広げる。
⑤すし飯の真ん中あたりに④を乗せる。金ごまを乗せる。
⑥巻きすで手前から巻いていく。</p> |
|---|--|

主菜① 柿春巻き

- | | |
|--|---|
| <p>〈材料〉
3 種類 6 個分
春巻きの皮……1 枚
柿……大 1/2 個
茹でた枝豆……8 粒
チーズ……1 個
蒸したさつまいも
……1cm 幅
小麦粉</p> | <p>〈作り方〉
①春巻きの皮を 4 等分に切る。
②柿の拍子切りで 6 等分する。
③チーズは半分に切る。
④さつまいもは拍子切り。
⑤春巻きの皮を広げ、柿と枝豆 4 粒、柿とチーズ、柿とさつまいもをそれぞれ包み、水溶き小麦粉でとめる。
⑥フライパンに多めの油をひき、裏返ししながら皮がきつね色になるまで揚げ焼きにする。</p> |
|--|---|

副菜② なすとほうれんそうのツナ和え

- | | |
|--|--|
| <p>〈材料〉
なす……1 個
ほうれんそう
……1/3 袋
ツナ缶……1/2 缶
めんつゆ</p> | <p>〈作り方〉
①なすはピーラーで皮をむき、ラップに包んで電子レンジで加熱する。(竹串がすっと通るまで)。一口大に切る。
②ほうれんそうはサッと茹でるか電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。5cm 幅に切る。
③ボウルになす、ほうれん草、軽く絞ったツナを入れ、めんつゆで味付けする。</p> |
|--|--|

その他 付け合わせ

- 〈材料〉
ミニトマト
サニーレタス

ミニ食育クイズ

Q. 天理市で生まれた農産物はどれでしょう？

- ①あすカルビー (イチゴ)
- ②刀根柿
- ③大和茶



天理市農産物
刀根柿

優秀賞

笑顔いっぱい 栄養いっぱい弁当

食育ボランティア養成講座 B チーム



指定食材



金ごま

子供の笑顔が見たくて、いつもよりひと手間加えてみました。このお弁当を食べた子供から「星が入っていて、ぼくのお弁当じゃないみたいでびっくりした。ありがとう」と嬉しいお手紙をもらいました。

栄養・バランス

3:1:2のお弁当法を取り入れ、いつも少なくなりがちな副菜を意識して作ってみました。

普段はフルーツとして食す柿をサラダに取り入れたら意外にも、好相性!!でした。

特にこだわったおかず

1つ1つのメニューの栄養バランスを考えたことで、数多くの栄養素(食材)を取り入れることができました。スコッチエッグの切り口や、星の型抜きで、かわいらしさをアピールしました。

主食 鮭と大葉のまぜごはん

〈材料〉

ごはん
……お茶碗 1杯分
ほぐし鮭・大さじ2
金ごま……2つまみ
大葉……1枚
スライスチーズ
のり

〈作り方〉

①ごはんには鮭と金ごま、千切りにした大葉を混ぜ合わせる。
②星形に切った、スライスチーズとのりを飾る。

主菜① スコッチエッグ

〈材料〉

牛ひき肉……160g
玉ねぎ……1/2個
パン粉……大さじ2
牛乳……小さじ2
溶き卵……大さじ2
塩・こしょう……少々
うすら卵水煮……6個
A 砂糖・酒
……小さじ2
醤油……小さじ4
小麦粉・サラダ油

〈作り方〉

①玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油少々で炒め、ポウルに入れて冷ます。
②牛ひき肉、①、パン粉、牛乳、溶き卵、塩・こしょうを合わせ、手で粘りがでるまで混ぜて3等分する。
③うすら卵に小麦粉を薄くまぶして②の肉だねで包み、表面にもまぶして余分な粉を払う。
④フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、③を転がしながら3~4分焼く。
⑤フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、Aを加えて煮からめ、あら熱がとれたら半分に切る。

副菜② ほうれんそうのアーモンドみそマヨ和え

〈材料〉

ほうれんそう・1束
塩……小さじ1
醤油……小さじ1/2
Aみそ……小さじ1/2
マヨネーズ
……大さじ1
アーモンド……10粒

〈作り方〉

①ほうれんそうは、塩を加えた熱湯でさっと茹で、水にとり絞り、3cm長さに切る。醤油をからめ、汁気を絞る。
②アーモンドは、乾煎りし、ビニールに入れ、すりこぎで粗めに砕く。
③①とAを混ぜ、②を加えて和える。

副菜② 柿とリンゴのポテトサラダ

〈材料〉

じゃがいも……1/4個
りんご……1/8個
塩……少々
柿……1/6個
Aマヨネーズ
練りがらし
塩・こしょう

〈作り方〉

①じゃがいもはさっと洗ってラップで包む。電子レンジ(500w)で2分加熱し、冷ます。皮をむいて1.5cm角に切る。
②リンゴは、皮ごと1.5cm角に切り、塩水に浸ける。柿は、皮をむき、1.5cm角に切る。
③材料をAを和える。

その他 付け合わせ

〈材料〉

ミニトマト……1個

ミニ食育クイズ

Q. 天理市では毎月19日は何の日でしょう?

①食育の日 ②健康づくりの日 ③おでかけの日

Q. 天理市の健康づくりキャラクターの名前は何かという?



天理市健康づくりキャラクター
の名称は「(19) >1> 食育の日」

優秀賞

元気もいもいヘルシー弁当

食育ボランティア養成講座 C チーム



指定食材



金ごま

食育ボランティア養成研修で学んだことを生かして、長男が中学生の頃食べて喜んでくれそうなお弁当を考えました。いつもは、もっと油分が多くなりがちなのを、できるだけヘルシーで彩りよく考えました。

栄養・バランス

揚げるより焼く方法で卵と鶏肉の主菜が、ヘルシーになるように考えました。副菜の野菜は、種類を多くし、色取りよく、栄養バランスを考えました。主食も梅の混ぜご飯にして、見た目が美しく食欲が増すようにしました。

特にこだわったおかず

レンコンいり鶏つくねは、おろした物と細切りを入れ食感を良くして、大葉で香り良く作れました。地域の食材である柿は、デザートに使うのではなく、ポテトサラダにしました。ほうれん草やナスも色よく活用し、味を工夫した。

主食③ 梅ごはん

〈材料〉

ごはん……………1/2 合
梅干し……………1/2 個
しらす干し……………8g
金ごま……………適量
大葉……………1 枚
焼きのり……………適量

〈作り方〉

①梅干しは種を除き、ほぐす。大葉は細切りにする。
②ごはんが炊きあがったら、材料を混ぜる。

主菜① レンコン入り鶏つくね

〈材料〉

鶏ひき肉……………50g
レンコン……………200g
大葉……………2 枚
にんじん……………5g
しょうが……………1/4 かけ
片栗粉……………小さじ1
A (たれ)
砂糖・酢
醤油・油

〈作り方〉

①鶏ひき肉は、塩こしょうをふる。
②レンコンは半分をすりおろし、半分は細切りにする。
③大葉は細切り、人参はみじん切り、しょうがはすりおろす。
④材料を混ぜて形を整えて焼く。
⑤Aのたれを④にかけて、からめる。

主菜① ほうれんそう入り卵焼き

〈材料〉

卵……………1 個
だし・みりん
醤油・砂糖
ほうれんそう
削り節

〈作り方〉

①ほうれんそうは湯がき、醤油と削り節で味をつける。
②卵を割りほぐり、だし・みりん・醤油・砂糖で味をつける。ほうれん草を卵で巻きつけるように焼く。

副菜② 柿とりんごのポテトサラダ

〈材料〉

じゃがいも……………1/4 個
りんご……………1/8 個
塩……………少々
柿……………1/6 個
A マヨネーズ
練りがらし
塩・こしょう

〈作り方〉

①じゃがいもはさっと洗ってラップで包む。電子レンジ (500w) で2分加熱し、冷ます。皮をむいて1.5cm 角に切る。
②りんごは、皮ごと1.5cm 角に切り、塩水に浸ける。柿は、皮をむき、1.5cm 角に切る。
③材料をAを和える。

副菜② なすとピーマン、赤パプリカの味噌和え

〈材料〉

なす……………50g
ピーマン……………20g
赤ピーマン……………10g
味噌・砂糖……………少々
酒・粉かつお……………少々
油……………少々

〈作り方〉

①なすはヘタを切り落として1cm厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。ピーマン・赤ピーマンは縦半分に切って、へたと種を除き、乱切りにする。
②味噌・砂糖・酒・粉かつおをよく混ぜる。
③フライパンに油を熱し、なすを加え炒める。少し焼き色がついたらピーマン・赤ピーマンを加えて炒める。
④③に②を加えて汁気がなくなるまで炒める。

その他 付け合わせ

〈材料〉

ミニトマト……………1 個



優秀賞

てんい色のおべんとう

太田 久美子さん



指定食材



金ごま

大和茶

かんぴょう

おとなり城下町から天理へお嫁に来て5年経ちました。天理は色彩豊かな場所だと思います。自然豊かで山の色ははっとする緑や紅葉。稲刈り前の黄色の田んぼ、あたたかい人々... そんな雰囲気が出せれば良いなと思いました。

栄養・バランス

とにかく、豊かな野菜や果実をたっぷり使うこと。柿、ほうれんそう、みかん、レタス、枝豆、お米は我が家の畑でとれたもの新鮮であること、手作りであることを娘が生まれてから心がけています。

特にこだわったおかず

みかんと柿はどうしても器として使いたかったのでくり抜いて使いました。

甘いおやつも入れたかったのでいちごと大和茶でロールケーキにしました。

主食③ みかん風味のちらしずし

〈材料〉	〈作り方〉
かんぴょう、高野豆腐	①かんぴょう、高野豆腐、干しいたけを干しいたけ、枝豆
みかん、金ごま	醤油、酒、みりん、だして煮含める。
醤油・酒	②枝豆を煮る。すし酢を作る。(みかん汁入り)
みりん・だし	③米を炊き、すし酢を合わせ具をませる。
寿司酢	④みかんのうつわにつめて顔にする。(のり
(米酢、砂糖、塩、	とにんじんで)
みかん汁)	
のり・にんじん	

主菜① 柿と鶏肉の照り焼き

〈材料〉	〈作り方〉
柿.....1個	①柿をくり抜く。
鶏もも肉	②①に小麦粉をまぶす。
くるみ	③柿の身と鶏肉を食べやすい大きさに切る。
醤油	④油をひき鶏肉をこんがり焼く。柿、くるみを加えこんがり焼いたらたれを加え焼きからめる。
みりん	⑤柿の器に入れ、猫型のチーズをのせる。
酒	
砂糖	
チーズ	
小麦粉	

主菜① ほうれんそうの卵焼き

〈材料〉	〈作り方〉
卵	①ほうれんそうをゆで細かくペーストにする。
ほうれんそう	②卵にだし、醤油、みりんで味付けし、①
にんじん	とにんじんをゆでて細かく切ったものを
だし(薄口醤油、みりん)	加え、卵焼きを作る。花形にととのえる。

その他 大和茶いちごロールケーキ

〈材料〉	〈作り方〉
卵	①イチゴと砂糖をレモン汁でいちごジャムを作る。
砂糖・米油	②卵を砂糖と共に湯煎で泡立て、油、粉と大和茶を粉末にひいたものを合わせ、天板に流して焼く。
薄力粉	③②が冷めたら適当な大きさに切りいちごジャムをまく
大和茶	④③を2つ合わせていちごボッキーの触覚をつけてちょうちょを作る。
いちご	
砂糖、レモン汁	
イチゴボッキー	

ミニ食育クイズ

Q. 命をいただくことに感謝する意味を持つ、日本の言葉は次のうちどれ?

- ①ありがとう
- ②いただきます
- ③こんにちは



上野女子大 17 2014年

優秀賞

てんてんてんご盛り! 天理の元気印 弁当

清水 真希さん



指定食材



金ごま
大和茶
かんぴょう

今流行のキャラ弁当は、見た目も華やかで子供も喜び、楽しんで食事ができるというメリットがありますが、見た目だけにこだわり、冷凍食品ばかりを使用したり野菜が少なかったり弁当の本来の目的が忘れられつつあるように思います。このお弁当を通して**天理の食材**とその**使い方**を知るとともに、子供だけでなく**親子**で食について考える、**食育**のきっかけになればと思います。

天理の食材を**てんご盛り**に使用した、**元気いっぱい**のお弁当です。

栄養・バランス

天理の代表的な食材を中心に『まごはやさしい』大豆、ごまのり、野菜、じゃこ、しめじ、さつまいも、食材やチーズやヨーグルトなどの乳製品を使用しました。また、子供の好きなおかずや市販のお弁当となると揚げ物が多く油を多く摂取しがちですが、揚げ物は使用していません。野菜を中心に23品目使用した栄養バランスの良いお弁当に仕上げました。

特にこだわったおかず

柿はそのまま食べたり、デザートに使用したりとメイン料理に使用するというイメージが少ないですが、あまり熟していない、固めの柿を豚肉で巻いて焼いた『柿の豚肉巻き いちごジャムソース』を取り入れました。ソースにいちごジャムを使用することでいちごの甘酸っぱさがアクセントとなっています。柿の甘さと柿の食感が豚肉とよく合う一品です。

主食③ 大和茶と金ごまのふりかけおにぎり

〈材料〉	〈作り方〉
ごはん……120g	①大和茶、じゃこはフライパンで軽く炒る。
大和茶………3g	②炊き上がったごはん①と金ごまを混ぜ込む。
金ごま………3g	③2等分にラップにのせて丸く形を整える。
じゃこ………3g	④ラップから出し、細長く切った海苔を巻く。
味付けのり	

主菜① 柿の肉巻き いちごジャムソース

〈材料〉	〈作り方〉
豚肉スライス…30g	①柿の皮をむき、細長く切っておく。
柿……………20g	②豚肉スライスで①を巻く。
いちごジャム…5g	③フライパンで②を焼く。
醤油…………10g	④合わせておいた調味料を加えてからめながら焼く。
みりん………3g	
砂糖…………2g	

主菜① ほうれんそうの卵焼き

〈材料〉	〈作り方〉
卵……………1/2個	①ほうれんそうは3cm切り、熱湯でゆでて水気をよく絞る。
ほうれんそう…5g	②ボウルに卵を割りほぐし、①と調味料を加えて卵焼き器で焼く。
塩・こしょう…少々	
醤油	

その他 みかんのヨーグルト和え

〈材料〉	〈作り方〉
みかん	①みかんとヨーグルトを和える。
ヨーグルト	

副菜② なすの味噌チーズ焼き

〈材料〉	〈作り方〉
なす……………30g	①なすは輪切りにしフライパンで軽く炒める。
………………1/2枚	②鍋に調味料を合わせて火にかけ、練る。
味噌	③アルミホイルに①を乗せ上から②をかける。とろけるチーズを半分のせてオーブントースターで焼く。
砂糖	※あと半分のチーズはイチヨウ型に抜き、焼きあがってから上に飾る。
酒	

副菜② かんぴょうと大豆のトマト煮

〈材料〉	〈作り方〉
かんぴょう…30g	①かんぴょうは塩でよくもみ水洗いし、水で戻して適当な大きさに切っておく。
水煮大豆……5g	②しめじ、ベーコンは適当な大きさに切っておく。
しめじ………3g	③鍋にトマトの水煮缶を入れ、①、②を加えて煮、調味する。
ベーコン……3g	
トマト水煮缶	
ソウルフード・塩こしょう	
味噌・砂糖・酒	

その他 付け合わせ

〈材料〉	〈作り方〉
ブロッコリー…30g	①にんじん、さつまいもはイチヨウ型ぬいておく。
ミニトマト…1個	②①とブロッコリーを茹でて水気を切っておく。
にんじん……10g	③最後に弁当に飾る。
さつまいも…5g	

優秀賞

くまさんのスキューバダイビング

趙 暁霞さん

指定食材



栄養・バランス

子供がシャキシャキとする野菜を全然食べないので、大好きな肉の中に細かく刻んで隠しました。そして、つくねの中になす、玉ねぎ、にんじんは可愛い星形にしてやわらかくゆでました。ほうれんそうは胡麻味噌だれで味付けして、野菜っぱさを処理しました。旬のかぼちゃを入れ、野菜たっぷりだけど、それが目立たないよう頑張りました。

特にこだわったおかず

見た目を可愛くするのは大事なポイントですが、やはり美味しいのが一番です。おかずの中で一番美味しくできたのは豚バラとほうれんそうの炒め物です。金ごまをフライパンで煮ってからすりつぶしているのですごく芳ばしくて味が深いです。

私には1歳9カ月の息子がいます。毎日、保育園へ預け働いています。保育園では給食があるので、今までお弁当を作ったことがありません。また、私は中国出身なので、お弁当にはなじみがなくて苦手です。最近、私と旦那が仕事と家事に追われ、子供を構う時間も少なくなっています。もっと息子を大事にしたい、何か真剣にやってあげたいと考えたときにこのコンテストを知りました。お弁当の勉強になり、さらに息子を喜ばせれると思いました。案の定、息子はすごく喜んでくれました。

この弁当の中は海底という設定です。ある日、2匹のくまさんがダイビングで海底に潜りました。お魚さん、たこさん、かにさん、海藻に隠れたシャコ貝、ひとでさんなど海の住民がいっぱいいました。

主食③ 魚型のおにぎり

〈材料〉	〈作り方〉
ごはん……120g	①型にのり、ごはんをのせ、魚型のおにぎりを作る。
のり	②のりを体の形と目の形に切り、貼り付ける。
魚の型	

主菜① つくねハンバーグ

〈材料〉	〈作り方〉
鳥ミンチ・玉ねぎ・なす	①炒めた玉ねぎ、なすを他の材料とを混ぜ丸く成型し、フライパンでくま色になるまで焼く。
牛乳・パン粉・卵	②くまの耳と酸素ポンペはパスタで固定し、耳と口はのりで貼る。
塩・こしょう	
サラダ・パスタ	

副菜② かぼちゃきんちゃく

〈材料〉	〈作り方〉
かぼちゃ	①かぼちゃの皮をむき、細かく切る。
コンソメ	②ラップを巻いて、レンジで2分加熱し、ラップのまま潰して、キューとまるくして完成。

その他 柿

〈材料〉	〈作り方〉
柿	①一口大に切り、ピックで止める。

副菜② 豚バラとほうれんそうのごま味噌炒め

〈材料〉	〈作り方〉
豚バラ	①たれ、金ごまをフライパンで煎り、すり潰し味噌とマヨネーズを混ぜる。
ほうれんそう	②肉とほうれんそうを1分くらい炒め、火を止めタレをかけ完成。
たれ	
金ごま	
味噌	
マヨネーズ	

ミニ食育クイズ

Q. 奈良県の特産品として特徴をアピールできる野菜を何という？

- ① こだわり野菜
- ② 奈良野菜
- ③ 大和野菜



奈良県産野菜のロゴ

優秀賞

てんとう虫お弁当

木内 陽真さん

指定食材



幼稚園に泣きながら行くときがあり、お弁当の時間が**楽しみ**になるように作りました。草むらを見ては**てんとう虫**をさがしてるくらい好きみたいです。

栄養・バランス

小さいお弁当箱なので野菜が少ないかなと思い、ごはんにはにんじんを混ぜ込んでみました。

特にこだわったおかず

葉っぱのものをなかなか食べてくれなかったので、ほうれんそうをごま和えにしたら食べるようになりました。

主食③ てんとう虫おにぎり

〈材料〉 ごはん……120g にんじん カニカマ 海苔 チーズ	〈作り方〉 ①にんじんを細く切って炒め、めんつゆと砂糖で味をつけ、ご飯に混ぜて丸くおにぎりにする。 ②カニカマの赤いところを載せて、海苔を切ったのせる。 ③目にチーズを丸く切ったのせる。
--	--

主菜① ハンバーグ

〈材料〉 ひき肉・玉ねぎ 卵・ケチャップ ソース・みりん	〈作り方〉 ①ハンバーグを作って、ケチャップ、ソース、みりんでソースを作ってかける。
---------------------------------------	---

副菜② ほうれんそうのごま和え

〈材料〉 ほうれんそう すりごま 醤油 砂糖	〈作り方〉 ①ほうれんそうを茹でて水にさらして切る。水気を切ってすりごま、醤油、砂糖で味付けする。
------------------------------------	--

副菜② かぼちゃの煮物

〈材料〉 かぼちゃ 醤油・酒 砂糖・みりん	〈作り方〉 ①かぼちゃを切って水、しょうゆ、酒、砂糖、みりんで煮る。
--------------------------------	---------------------------------------

その他

〈材料〉 ウィンナー 枝豆 卵	〈作り方〉 ①ウィンナーは焼く。 ②枝豆は茹でてピックにさす。 ③卵焼きを作る。
--------------------------	---

食育一ロメモ

「見直そう！子どもの食生活☆」

5つのポイントを紹介します！

①しっかり遊んでお腹をすかせる

空腹は最大のごちそうです。空腹ならごはんがおいしい☆

②水分補給は「水・麦茶・ほうじ茶」で

水分補給でカロリーをとるとお腹いっぱいになって大切なごはんが食べられなくなってしまいますよ！ジュースに注意！

③朝ごはんはしっかり食べる

朝からゆとりをもってごはんを食べるためにも、「早寝・早起き」を心がけましょう☆

④子どものおやつは食事と同じ

おやつ=お菓子ではありません！食事の変わりでもおかしくないものを与えましょう。(おにぎり、ふかし芋、果物など)

⑤和食を基本にしましょう

和食は、脂肪分が少なくヘルシーです。今の内から和食中心の食生活をしましょう☆



優秀賞

お野菜たっぷり！！いちょうオムライス弁当

鳥井 利恵さん



指定食材



金ごま

娘の嫌いな野菜を大好きな料理に混ぜ込みました。目指せ完食！！



栄養・バランス

小さなお弁当なので、いろんな種類の食材をできるだけ小さく刻み、いろんな栄養をとれるようにしました。

特にこだわったおかず

「かぼちゃのごま団子」スイーツもお野菜で！！金ごまの香りに感動しました。なので、たっぷり金ごまを使える料理にしました。

主食③ いちょうオムライス

〈材料〉

玉ねぎ
にんじん
ごはん
卵
ケチャップ
塩こしょう

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、卵は薄焼き卵にする。
- ②熱して油をひいたフライパンで玉ねぎ、にんじんを炒め、火が通ったらごはん、ケチャップを加え炒め塩こしょうで味付け。皿で軽く冷ます。
- ③冷めたら丸く丸め、イチヨウ型に切った卵をのせる。

主菜① 鶏となすとさつまいもの甘辛炒め

〈材料〉

鶏もも
なす
さつまいも
片栗粉
酒、砂糖、醤油

〈作り方〉

- ①鶏を小さく刻み、片栗粉をまぶす。なす、さつまいもは10分ほど水につけ水切りする。
- ②熱して油をひいたフライパンで鶏をよく炒め、なす、さつまいもを炒め、弱火で蓋をして煮絡める。

主菜① ほうれんそうしゅうまい

〈材料〉

ほうれんそう
絹ごし豆腐
豚ミンチ肉
コーン
ワンタンの皮
鶏ガラスープの素
醤油・片栗粉

〈作り方〉

- ①ボウルにレンジで柔らかくして細く刻んだほうれんそう、豆腐、ミンチ肉、鶏からスープの素、片栗粉を入れ混ぜ合わせ、ワンタンの皮に包んでコーンをのせる。
- ②皿に、キッチンペーパーかキャベツを敷いてその上にしゅうまいをのせて水を少しかけてラップをして、電子レンジで2分程度加熱する。

副菜② かぼちゃのごま団子

〈材料〉

かぼちゃ
金ごま
卵黄身
砂糖

〈作り方〉

- ①電子レンジで4分ほど加熱して、皮部分を取ったかぼちゃをスプーンでつぶし、そこに黄身、砂糖を混ぜ丸める。
- ②丸めたかぼちゃに金ごまをまんべんなくまぶし、オーブントースターで軽く熱してごまの香りを出す。

その他 付け合わせ

〈材料〉

ブロッコリー
ミニトマト
みかん
マヨネーズ

〈作り方〉

- ①ブロッコリーはゆでて、マヨネーズを下部に分ける。
- ②ミニトマトは4等分する
- ③小さいみかんの2つ分程包丁で切り取り、ハサミで皮の部分をウサギの形に切る。

ミニ食育なぞなぞ

Q. てくちゃんとりんちゃんのお弁当は、遠足、運動会、キャンプの3回とも中身が同じでした。さて、お弁当の中身はなんでしょう？



(短一第三) 士ハノトクハ
不景

その他の応募作品を紹介します！

ワクワクいちょう弁当



おいしく！楽しく！食べてもらいたい。秋の食材を使用してみんなで外で食べてほしい。

指定食材 柿・金ごま・大和茶
栄養・バランス

冷えてもおいしさをそこなわないようにしました。カルシウム、塩分に気を付けて秋カラーにこだわりました。油もヘルシーに揚げ焼きのフライ風にしました。

特にこだわったおかず

普段子ども達があまり口にしないのでは～？と高野豆腐使用しました。柿もフライにし、衣にお茶葉を使用してみました。

主食③ おにぎり

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| ごはん……………100g | ①俵型のおにぎりを2つ作成する。 |
| 焼き海苔……………適宜 | ②おにぎりの側面に、のりを巻きつける。 |
| 薄焼き卵 | ③②をお弁当箱に入れ、いちょうの形に切った薄焼き |
| 金ごま (いりごま) | きをのせ、焼きのりで顔をつける。 |
| ミニトマト……………2個 | ④金ごまとミニトマトを飾る。 |

主菜① 高野豆腐の肉巻きフライと柿フライ

- | | |
|-------------------|--|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| 高野豆腐……………1/3枚 | ①高野豆腐は、ぬるま湯で戻し、水気を切り、少量の牛乳と塩で少し下味をつける。細長く切り、塩こしょうをした豚肉を巻く。 |
| 牛乳……………少量 | ②①に小麦粉・卵・パン粉(大和茶を混ぜる)をつけ、油で揚げる。 |
| 豚ばら肉の薄切り……………10g | ③柿は細長く切り、レモン汁を振っておく。高野豆腐同様に、衣をつけて揚げる。 |
| 塩・こしょう……………少々 | |
| 小麦粉……………少量 | |
| 卵……………少々 | |
| パン粉……………適量 | |
| 大和茶 (お茶葉) | |
| ……………少々 | |
| 揚げ油……………適量 | |
| 柿……………1/4個 | |
| レモン汁……………少々 | |

副菜② パンネとアスパラのサラダ

- | | |
|---------------|---|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| パンネ……………6g | ①じゃがいもは皮をむいて一口大に、アスパラは3cm長さに切り、ゆがく。 |
| じゃがいも……………少量 | ②パンネは塩水(水1リットルに対して大さじ1)で商品の表示時間どおりにゆでる。 |
| アスパラガス | ③ボウルにAを入れ、①と②と缶汁をきったツナを加えてあえる。 |
| ツナ(缶詰) | ④サニーレタスを敷いたところに盛りつける。 |
| A オリーブ油 | |
| レモン汁 | |
| 塩・こしょう | |
| サニーレタス……………少量 | |

副菜② 簡単大学芋

- | | |
|------------------|---|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| (作りやすい分量) | |
| さつまいも……………300g | ①さつまいもはよく洗い、乱切りにする。 |
| 砂糖……………大さじ3 | ②水にさらしあくを抜き、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。 |
| 醤油……………小さじ1/3 | ③フライパンにサラダ油・砂糖・しょうゆ・水・最後に酢を入れ、さつまいもを重ならないよう並べる。 |
| 酢……………小さじ1/3 | ④ふたをして弱火で上下を返しながら、さつまいもが柔らかくなるまで加熱する。 |
| サラダ油……………大さじ2 | ⑤④の周りにできた鮎とからめ、器に盛り黒ごまをかける。 |
| 水……………大さじ1/2 | |
| 黒ごま……………適量 | |

天理の秋のいちょう並木弁当☆



天理のいちょう並木をイメージしながら、秋らしいお弁当になるように考えました。

指定食材 柿・ほうれんそう・なす・金ごま
栄養・バランス

秋の食材を使って、野菜がたくさん摂れるよう工夫しました。また、味噌や酢などを使い、子どもたちに日本らしい味付けを楽しんでもらえるようにしたいと思いました。

特にこだわったおかず

春巻きです。チーズと柿の甘みで子どもが食べやすいようにしています。また、柿とほうれん草で色合いがきれいになるよう考えました。

主食③ きのこと鮭の炊き込みごはん

- | | |
|----------------|--|
| 〈材料〉3合分 | 〈作り方〉 |
| 米……………3合 | ①キノコ、にんじんは食べやすい大きさに切る。 |
| 醤油……………大さじ4 | ②洗った米を炊飯器に入れ、醤油・鮭・みりんを入れてから3合分の目盛に合わせて水を入れる。 |
| 酒……………大さじ3 | ③だし昆布、きのこ、にんじん、鮭を入れ、通常通り炊く。 |
| みりん……………大さじ1 | ④炊き上がった鮭を取り出し、骨を除いてほぐし炊飯器に戻し混ぜ合わせる。 |
| だし昆布……………10cm | ⑤お弁当箱に詰めて冷めたらいちょうの形に切った薄焼き卵を飾る。 |
| しいたけ・まいたけ | |
| エリンギ | |
| にんじん……………お好みで | |
| 鮭……………2切れ | |
| 薄切り卵焼き(飾り) | |

主菜① 秋色春巻き

- | | |
|-------------|---|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| 春巻き皮、柿 | ①柿・チーズは短冊切り。春巻きの皮にハムをのせ、その上に柿、ほうれんそう、チーズをのせて巻き小麦粉溶き小麦粉で閉める。 |
| ほうれんそう | ②180度の熱した油で揚げる。 |
| ブロックチーズ | |
| ハム、水溶き小麦粉 | |
| 揚げ油 | |

副菜② にんじんとピーマンのさっぱりきんぴら

- | | |
|---------------|---|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| にんじん、ピーマン | ①人参、ピーマンは細切りにする。 |
| 醤油、みりん | ②人参、ピーマンをいため、みりん・醤油・酢で味付けをし、水気がなくなるまで炒める。 |
| 酢、 金ごま | ③最後に金ごまを入れ、炒める。 |

副菜② なすとさつまいもの田楽焼き

- | | |
|-------------|--|
| 〈材料〉 | 〈作り方〉 |
| さつまいも | ①なす、さつまいもを2cm幅に切る。 |
| なす | ②さつまいもは電子レンジで1分間温めておく。 |
| 田楽用みそ | ③なす・さつまいもを焼き、片面に焦げ目がついたらもう片目に味噌を貼り、味噌を塗り、味噌を塗った側を下にして焼く。 |

こどもが笑顔はじける 大好きお弁当



保育園や遠足に持っていくお弁当というテーマで作りました。お弁当を開けた時に**喜ぶ笑顔**を想像しながら作っています。お昼の時間になると、母親である私は、今頃こどもはどんな気持ちでお弁当を食べているのかなあいつも**ワクワク**しています。保育園から帰って来ると、『お弁当作ってくれてありがとう。おいしかったよ。』と言ってくれるので、今度はどんなお弁当を作ろうかなあという気持ちになります。

指定食材 柿・なす

栄養・バランス

彩りを良くすることや、野菜は淡色と緑黄色の両方を使用し、栄養にも気使いました。バランスは、3:1:2が保てるようにしました。主菜は肉と卵の2種類を使用しました。

特にこだわったおかず

ポテトサラダはりんごと柿とじゃがいもを使用し、こどもが喜ぶフルーツを入れました。卵焼きは、型崩れを防ぐよう片栗粉を卵に混ぜ、焼きあがった後は巻きすです巻いています。

なすは肉団子のトマト煮の中に入れ、こどもが食べやすい味付けになっています。食材はこどもが大好きな卵、ブロッコリ、しめじを取り入れています。おにぎりはとうさぎの形の2種類楽しめるように工夫しました。

主食③ おにぎり

〈材料〉
ごはん…100g
焼きのり
ふりかけ
にんじん

〈作り方〉
・♥のおにぎり
①ごはんはふりかけを入れ、色を付けて♥の型で固める。
・うさぎのおにぎり
①ごはんをうさぎの型に入れ、型抜きし、焼きのりで目と鼻のパーツをハサミで切り抜く。
②うさぎのリボンにはにんじんの甘煮をリボン型に抜く。

主菜① 卵焼き

〈材料〉
卵 1個
塩 少々
油 少々

〈作り方〉
①卵を割りほぐし、塩を少々振り、水溶き片栗粉を混ぜる
②フライパンに薄く油を敷き、卵を流し入れ卵焼きを作る。巻きすです巻き、輪ゴムで固定し、卵焼きに形を整える。

主菜① 肉団子と野菜のトマト煮

〈材料〉
鶏ミンチ…30g
卵・しょうが
しめじ
なす
青梗菜
トマト水煮・砂糖
塩・片栗粉
コンソメ
オリーブオイル

〈作り方〉
①鶏ミンチ、おろししょうが、塩をすり鉢に入れ、すりこぎです。卵液を少しずつ混ぜながら流し入れ、さらに擦る。
②これに片栗粉を加え、だんご状にし、煮立ったコンソメスープに少しずつ入れ火を通す。
③熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、しめじ、なす、青梗菜を炒める。半分火が通ったら、トマトの水煮、肉団子（コンソメスープと共に）を加え煮込み、砂糖、塩で味を整える。

副菜② にんじんの甘煮

〈材料〉
にんじん
砂糖
塩・バター

〈作り方〉
①にんじんを砂糖、塩で味をつけ煮る。仕上げにバターを少し加える。
②リボンの型抜きをする。

副菜② フルーツサラダ

〈材料〉
柿
りんご
じゃがいも
パセリ
レモン汁
マヨネーズ・塩

〈作り方〉
①じゃがいもを荒く大きめに切り、軽く塩を振り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。粗熱が取れたら1.5cm角に切る。
②りんごと柿も①と同じ大きさに切り、レモン汁を振る。
③①と②を混ぜ、マヨネーズで和える。

その他 付け合わせ

〈材料〉
ブロッコリー

〈作り方〉
①ブロッコリーは塩ゆでする。

天理市市制60周年 お祝い春秋行楽お弁当



60周年の卵焼きと、60周年のロゴの梅マーク（ピンクのふりかけを使用）を入れました。柿は我が家の庭でとれた柿を使用。ロゴの右側の梅の真ん中の顔がかわいいので、雑穀米の小豆と、眉毛には奈良漬を薄く切ったので、口はひじきで作成。

指定食材 柿・金ごま

栄養・バランス

卵に海苔を入れることで少しでも海藻類の摂取につながるかなと。柿を入れることで、旬を感じ見た目も楽しめるようにしました。キュウリも花形に切り、食べやすく、楽しみの入れて。

特にこだわったおかず

「柿なます」です。柿、だいこん、にんじんを入れました。柿を天理のシンボルのいちよう型に片めきました。卵焼きも断面に60ができるように工夫しました。

主食③ 雑穀ごはん+明太子ふりかけ

〈材料〉
雑穀米
めんたいこふりかけ

〈作り方〉
①ごはんラップでおにぎりにし、桜型に。ふりかけを振って顔を作る。

副菜② 柿なます

〈材料〉
だいこん
にんじん
柿

〈作り方〉
①柿なますは、柿、だいこん、にんじんをつき板でついて、酒・砂糖・醤油で味付け。

主菜① ハンバーグ（肉団子風）

〈材料〉
牛豚ミンチ
玉ねぎ
にんじん

〈作り方〉
①ハンバーグはミンチ肉、玉ねぎ、にんじんを混ぜて焼く。タレはケチャップ、とんかつソースで作る、絡める。

その他 付け合わせ

〈材料〉
きゅうり
トマト
さといも

〈作り方〉
①きゅうりはクルクルと皮をむくように切っていく。
②さといもはだし汁、砂糖、醤油で味付け。

主菜① 卵焼き

〈材料〉
卵
味付けのり

〈作り方〉
①卵焼きは、断面が60ができるように工夫して巻く。



子どもも喜ぶヘルシーレシピ☆

主食

人参おにぎり



〈材料4人分〉

米……………3合
ツナ缶汁……………大さじ1
ツナ缶……………1缶
にんじん……………50g
ピーマン……………20g
A醤油……………小さじ1/4
塩……………小さじ1/2

〈作り方〉

- ① にんじんはすりおろし、ピーマンはみじん切りにする。ツナは汁をきって、身と汁を分けておく。
- ② 炊飯器に米を入れ、分けておいたツナの汁を加えて、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。Aを加えて全体を混ぜ、ツナ、にんじんを広げて炊く。
- ③ 炊きあがったらピーマンを加えて混ぜ、おにぎりにする。

栄養成分(1人分)

エネルギー：459kcal 食塩相当量：0.9g

桃色ちらし寿司(黒豆)



〈材料4人分〉

米……………2合
黒豆(乾燥)……………30g
すし酢……………80ml
錦糸卵……………2個分
絹さや……………20g

〈作り方〉

- ① 炊飯器に洗った米と一晩水に浸けた黒豆を汁ごと入れ、目盛りの水を入れて炊く。
- ② 絹さやはゆでて、斜め干切りにする。
- ③ ①が炊きあがったらすし酢を回しかけ、手早く切り混ぜる。
- ④ 器に盛り、錦糸卵と②の絹さやを飾る。

栄養成分(1人分)

エネルギー：382kcal 食塩相当量：1.1g

じゃこ青菜ごはん



〈材料4人分〉

米……………2合
ほうれんそう……………1束
じゃこ……………20g
うすあげ……………1枚
醤油……………大さじ2

〈作り方〉

- ① 米は洗って炊飯器で炊く。
- ② ほうれんそうは湯がいて、刻む。うすあげは油抜きをして細切りする。
- ③ 鍋にじゃこを入れ、から炒りして②を加え、醤油で味をつける。
- ④ ごはんに③を混ぜる。

栄養成分(1人分)

エネルギー：364kcal 食塩相当量：0.9g

バターロールサンド



〈材料8個分〉

ロールパン……………8個
ツナ缶……………100g
ホールコーン缶……………50g
……………50g
レタス……………40g
トマト……………60g
マヨネーズ……………大さじ1
こしょう……………少量
バター……………15g

〈作り方〉

- ① ツナ缶、コーン缶は汁気を切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは薄い半月切りにする。
- ② ツナ、ホールコーン、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ ロールパンに切り込みを入れてバターを塗る。
- ④ ③にレタス、トマト、②をはさむ。

栄養成分(1人分)

エネルギー：389kcal 食塩相当量：1.3g

主菜

スパニッシュオムレツ



〈材料4人分〉
 卵……………4個
 ミニトマト…3個
 ソーセージ…2本
 玉ねぎ…………50g
 ジャがいも…80g
 グリーンピース…………30g
 油……………大さじ1
 塩……………小さじ1/5
 こしょう…………少量

〈作り方〉

- ① ミニトマトは4等分にし、ソーセージは薄切り、玉ねぎ・ジャがいもは1cm角に切る。
- ② フライパンに油（大さじ1/3）を熱し中火にかけ、ソーセージ・玉ねぎ・ジャがいもを入れて、ジャがいもに火が通るまで炒める。
- ③ ボウルに卵を溶いて、塩・こしょう・ミニトマト・②を加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油（大さじ2/3）を熱し中火にかけ、③を流し入れ、ふたをする。弱火で5分ほど蒸し焼きにしたら裏返し、裏面も焼く。冷めたら切り分ける。

栄養成分（1人分）

エネルギー：200kcal 食塩相当量：0.6g

高野豆腐のミルク煮



〈材料4人分〉
 高野豆腐……………3枚
 切り干し大根…25g
 にんじん……………40g
 牛乳……………400ml
 砂糖……………大さじ2
 塩……………小さじ1/3
 醤油……………小さじ1
 酒……………大さじ2

〈作り方〉

- ① 高野豆腐は40℃くらいのぬるま湯で戻し、水気を切り、サイコロ状に4つに切る。切り干し大根は水で戻し、にんじんは干切りにする。
- ② 鍋に牛乳と調味料を入れて、火にかける。高野豆腐と切り干し大根とにんじんを入れて弱火で落とし蓋をして煮る。時々鍋の中を見て、材料を返して煮汁を吸わせながら、煮汁がなくなるまで煮る。

栄養成分（1人分）

エネルギー：211kcal カルシウム：261mg
 食塩相当量：0.9g

鮭の竜田揚げの甘酢ソースがけ



〈材料4人分〉

生鮭……………4切れ
 醤油……………大さじ1/2
 片栗粉……………大さじ2
 揚げ油……………適量
 玉ねぎ……………30g
 赤ピーマン…20g
 きゅうり……………30g
 ブロッコリー…100g
 ごま油……………小さじ1
 A水……………80ml
 酢・醤油・みりん……………各大さじ1
 おろししょうが……………小さじ1/3
 B片栗粉…大さじ1/2
 水……………大さじ1

栄養成分（1人分）

エネルギー：194kcal
 食塩相当量：1.2g

〈作り方〉

- ① 鮭を一口サイズに切り、醤油を揉み込んで、10分置き、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 玉ねぎ・赤ピーマン・きゅうりは粗いみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けゆでる。
- ③ フライパンにごま油を熱し中火にかけ、玉ねぎ・赤ピーマンを入れて炒める。Aを加えてひと煮立ちしたら、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、きゅうりを加える。
- ④ 器に①を盛り、ブロッコリーを添え、③をかける。

鶏肉の甘辛煮



〈材料4人分〉

鶏もも肉……………2枚
 酒……………小さじ2
 片栗粉……………大さじ2
 A酢……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 醤油……………小さじ2
 油……………大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏肉は余分な脂肪をとり、繊維を断ち切るように切り目を入れる。2つに切り、酒をかけて5分ほどおく。両面に片栗粉をつける。
- ② フライパンに油を敷き、①を両面焼く。余分な油をキッチンペーパーでふきとり、Aを加え、強火で全体にからめる。
- ③ ②をそぎ切りにし、盛り付ける。

栄養成分（1人分）

エネルギー：478kcal 食塩相当量：0.6g

副 菜

ごろごろサラダ



〈材料4人分〉
 さつまいも……100g
 にんじん……60g
 きゅうり……80g
 チーズ……20g
 A塩・こしょう
 ……少々
 酢……小さじ1
 Bマヨネーズ
 ……大さじ2
 レモン……小さじ1

〈作り方〉

- ① にんじん・さつまいも・きゅうり・チーズはそれぞれ1cm角に切る。さつまいもは水にさらす。
- ② さつまいもとにんじんはゆで、水気を切った後、Aで下味をつける。
- ③ ①と②にBを加えて混ぜ合わせる。

栄養成分（1人分）

エネルギー：108kcal 食塩相当量：0.7g

ミニトマトの簡単マリネ



〈材料4人分〉
 ミニトマト…1パック
 玉ねぎ（紫）…50g
 レタス……5～6枚
 すし酢……大さじ4

〈作り方〉

- ① ミニトマトはへたを取り、皮をむく。（湯むき）すし酢をふりかけ、冷蔵庫で冷やす。
- ② 玉ねぎは薄切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらし、シャキッとさせる。
- ③ ②の水気をよく切り食べる直前に①と混ぜて器に盛る。

栄養成分（1人分）

エネルギー：48kcal 食塩相当量：0.8g

ほうれんそうのきのこ和え



〈材料4人分〉
 ほうれんそう…300g
 えのき……90g
 醤油・みりん
 ……各大さじ2
 酒……大さじ1
 一味唐辛子……少々
 花かつお……5g

〈作り方〉

- ① ほうれんそうはゆでて、3～4cm長さに切り、水気を絞る。
- ② えのきは石づきを落とし、2つに切る。耐熱容器にえのき・醤油・みりん・酒を加え、ラップをして電子レンジ600wで1分半加熱する。取り出し、かき混ぜ、さらに2分加熱する。
- ③ ①と②を和えて、器に盛り、花かつおを天盛りにする。

栄養成分（1人分）

エネルギー：42kcal 食塩相当量：0.7g

コーンスープ



〈材料4人分〉
 クリームコーン缶
 ……300ml
 コンソメの素
 ……1個
 絹ごし豆腐……80g
 水……350ml
 塩……小さじ1/5
 片栗粉……小さじ1
 パセリのみじん切り
 ……少々

〈作り方〉

- ① 絹ごし豆腐は細かいさいの目切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけて、沸騰したら、コンソメの素、クリームコーン缶、絹ごし豆腐を入れ、塩で調味する。
- ③ 少量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ④ 器に盛ってパセリのみじん切りを散らす。

栄養成分（1人分）

エネルギー：98kcal 食塩相当量：0.8g

野菜は1日350g以上食べましょう！

デザート

簡単大学芋



〈材料4人分〉
 さつまいも……300g
 砂糖……大さじ3
 醤油……小さじ1/3
 酢……小さじ1/3
 油……大さじ2
 水……大さじ1/2
 黒ゴマ……適量

〈作り方〉

- ① さつまいもはよく洗い、乱切りにする。水にさらし、水気をよくきる。
- ② フライパンに油・砂糖・醤油・水・酢を入れ、さつまいもを重ねないように並べる。
- ③ ふたをして弱火で、上下を返しながらかつまいもが軟らかくなるまで加熱する。
- ④ ③のまわりに出来た餡とからめ、器に盛り黒ゴマをかける。

栄養成分(1人分)

エネルギー：191kcal 食塩相当量：0.1g

パインのアップサイドダウンケーキ



〈材料4人分〉
 パイナップル缶……3枚(90g)
 バター……小さじ1/2
 砂糖……10g
 牛乳……90ml
 卵……1/2個
 ホットケーキミックス……100g
 スキムミルク……10g
 溶かしバター……10g
 Aプレーンヨーグルト……100g
 砂糖……小さじ1

栄養成分(1人分)

エネルギー：200kcal
 カルシウム：118mg
 食塩相当量：0.4g

〈作り方〉

- ① パイナップルは1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
- ② フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その四方に半分に切ったパイナップルを切った面を外側にむけておく。
- ③ ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②のフライパンに③の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火にして5分程焼く。表面が乾き、きつね色になったら返して中まで火を通す。
- ⑤ 切り分けて器に盛り付け、Aのソースを添える。

お麩レンチトースト



〈材料4人分〉
 麩……30g
 卵……1個
 牛乳……150ml
 砂糖……大さじ3
 バター……10g
 メープルシロップ……小さじ4

〈作り方〉

- ① ポリ袋に卵、砂糖を入れて混ぜる。牛乳を加え、さらに混ぜる。しばらく置いて麩に卵液を染みこませる。
- ② フライパンにバターを入れて温め、①を入れて、中火でじっくり焼く。
- ③ 焼き色がついたらメープルシロップをかける。

栄養成分(1人分)

エネルギー：146kcal 食塩相当量：0.1g

いちごのババロア風



〈材料6カップ分〉
 絹ごし豆腐……200g
 いちご……100g
 砂糖……20g
 ゼラチン……1袋(5g)
 水……30ml

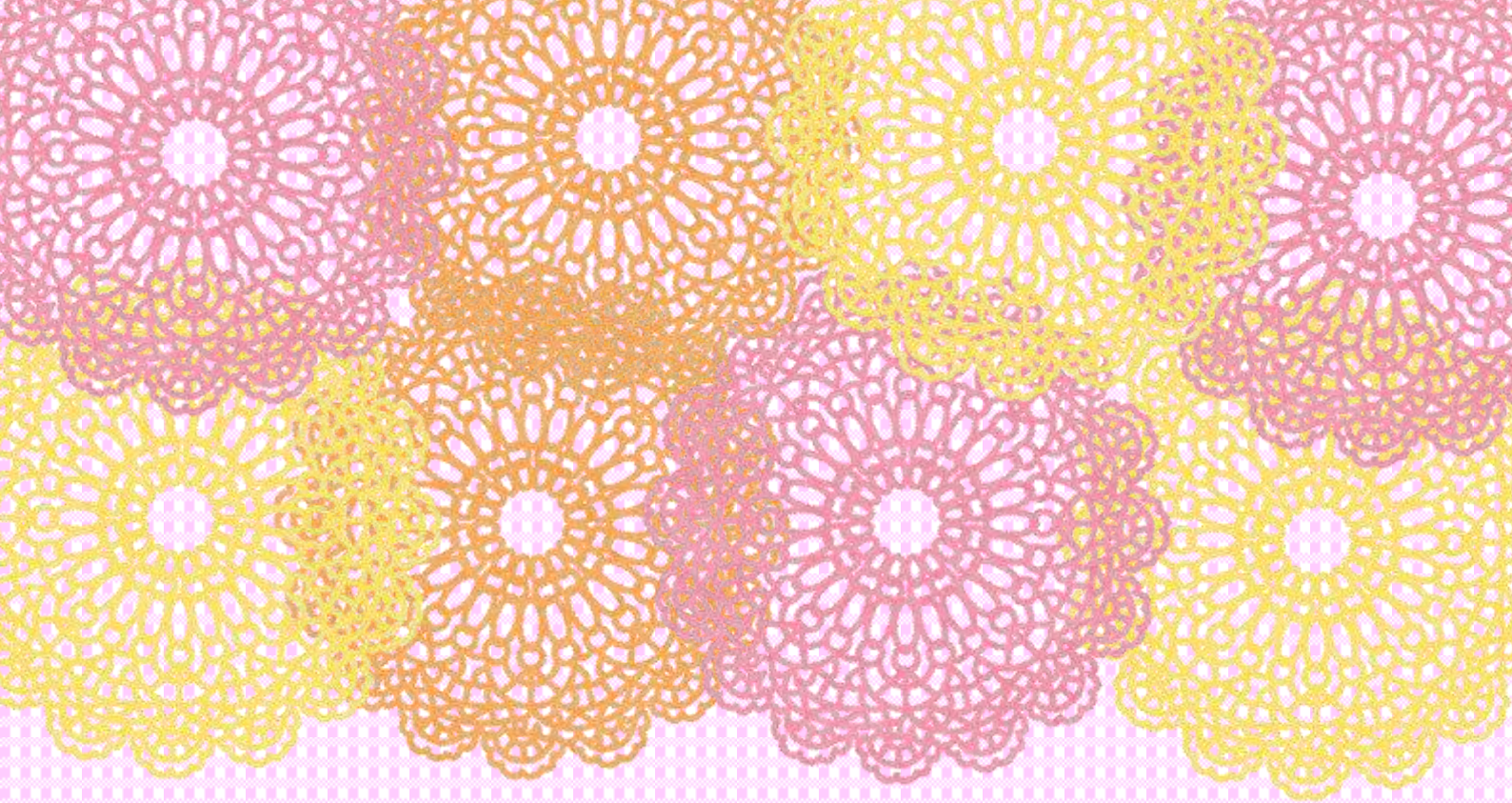
〈作り方〉

- ① ミキサーにゼラチン以外の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② ゼラチンと水を混ぜ合わせ、電子レンジ600wで約20秒加熱し、溶かす。①に加え、混ぜ合わせる。
- ③ 型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 上にいちごを飾り付ける。

栄養成分(1個分)

エネルギー：41kcal 食塩相当量：0g

バランスのとれた食事をしましょう☆



健康は食事から

毎月19日は
「天理市食育の日」です！
食生活を見直しましょう☆



発行

天理市役所健康推進課
(保健センター)

天理市川原城町605

TEL 0743-63-1001

FAX 0743-62-7697

発行日

2015年3月

