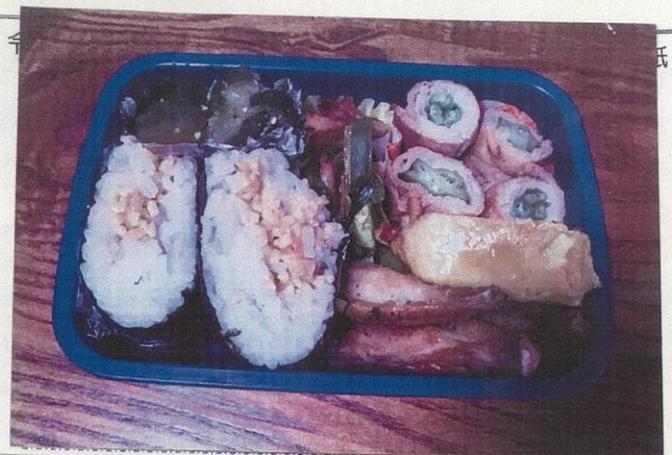


令和元年度 ヘルシークッキングコンテスト応募作品 2次審査選出の作品4部門 計19点

「子どもの部」①



お弁当のタイトル		おいしいお母でとれた夏野菜を使ったお弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元産の食材を使用して、 佐世産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
夏野菜の 豚肉巻き	豚肉スライス ★オクラ ★いんげん しょうゆ 砂糖 みりん 酒	4枚 2本 8本 少々 少々 少々 少々	①いんげんは下ゆでする ②オクラを半分に切る ③野菜を豚肉で巻く ④焼く ⑤調味料を加えて 軽くいためる	
かぼちのオムレツ ナス炒め たにききゅうり	★かぼち ★ハニゴン ★しんろ ★オムスターソース ★きゅうり しょう油 ごま油 さとう とりからスープの素 オリーブ	40g 2枚 10g 少々 1本 少々 少々 少々 少々 少々	かぼちをあげ焼きにして、 ハニゴン、にらを炒め、オムスター ソースで煮える  きゅうりをたにいて、適当は大きま に切る。 塩(少量) おいて、水分をしぼる。 調味料にまぜて冷蔵庫で しばらく保存	
部門	「小学生」・「中・高校生」・「おとな(幼児向け)」・「おとな(おとな向け)」 ※応募する部門に○をつけてください			

作った弁当のワンポイント  
おいしいお母でとれた夏野菜をたくさん使ったお弁当

「子どもの部」②



お弁当のタイトル		夏休みの学童弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元産の食材を使用して、 佐世産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
にんじん えのきの金平	にんじん えのき さとう うすおしょうゆ サラダ油 オリーブ	1/2本 小袋1/2袋 小こじ1/2 小こじ1/2 小こじ1/2 小こじ1	①にんじんは3cm位の長さの千切りにする。 ②えのきは下の皮を剥きとる3cm長さに切る。 ③①と②を耐熱皿に入れて電子レンジで加熱し、あらかじめ油をかける。 ④③を油を熱したフライパンに入れて炒め合わせ、Aで炒め合わせる。Aにエドマメを加えて炒め、香りを出す。	
日食 オムレツ	ごはん、まぜだしわがめ、 プロックロー(冷凍) ウインナー 卵 牛乳 塩 コショウ	200g 小こじ1 2枚 2本 1コ 小こじ1 )g	ごはんを弁当箱につめて、わがめを振りかける。 ①冷凍プロックローは小こじ1と電子レンジで解凍する。その後、小さく切る。(1個ずつ4つずつ) ②ウインナーは5mm幅に切る。 ③卵をわり、牛乳を200g、塩を2g、コショウを少々、混ぜる。 ④フライパンに①を入れた後、②、③を混ぜた油で金平に焼く。⑤④をフライパンに入れて、①をのせて焼く。⑥④をフライパンに入れて、①をのせて焼く。⑦④をフライパンに入れて、①をのせて焼く。	
部門	「小学生」・「中・高校生」・「おとな(幼児向け)」・「おとな(おとな向け)」 ※応募する部門に○をつけてください			

作った弁当のワンポイント  
にんじんとえのきを電子レンジで加熱して、あらかじめ油をかけるので、フットイェイになります。

「子どもの部」③



遠足にもピッタリ彩り弁当

お弁当のタイトル		遠足にもピッタリ彩り弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元の食材を使用して、 佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
薄焼き卵ロール	卵 牛乳 ハム ★人参 キャベツ ★サニーレタス オリーブオイル ④ マヨネーズ マスタード レモン汁 塩こぼし	2個 大玉1 2枚 30g 2枚 2枚 小玉1 大玉1 大玉1 小玉1 各少々	① 卵と牛乳を混ぜておく。 油を熱し、薄焼き卵を 作る。 ② ハムは細く切る。 人参とキャベツを縦切りにし、 スプーンでレンジで1分半加熱 する。 ③ ②を冷めたら水気を切り、 ④と混ぜ合わせる。 ④ フォップを敷き、サニーレタス、 ③をのせて巻く。厚み均等に 切る。スプーンを外し盛る。	
アスパラチロパン	卵 ごぼう ★人参 ★アスパラ しめじ 長ネギ サラダ油 ④塩こぼし、チコンソウ しょうゆ	2個 30g 60g 2枚 20g 6cm 大玉1 各少々 小玉2	① Aをみじん切りにする。 ② ボウルで卵とごぼうを混ぜる。 ③ フライパンに油を入れ、①と②を 強火で炒める。 ④ ②で味付けする。	
サバのグリル	塩サバ切身 ★サニーレタス ★ミニトマト レモン	2匹 2枚 2個 2枚 (各利用)	① サバをグリルで焼く。 ② サニーレタス、ミニトマト、レモン を添える。	
部門	「小学生」 ・ 「中・高校生」 ・ 「おとな (幼児向け)」 ・ 「おとな (おとな向け)」 ※応募する部門に○をつけてください			
作った弁当のワンポイント 薄焼き卵と野菜にマッチするソースを作ったこと。				

「子どもの部」④



かんたんエビチリちらしずし

お弁当のタイトル		かんたんエビチリちらしずし		
料理名	材料 (できるだけ地元の食材を使用して、 佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
かんたんエビチリ	えび(ゆで) かたくり イケダ いんにく ★ブロッコリー たまご さとう	20尾 小1 大2 少々 6房 1 小1	① えびとかたくりをまぜる。 レンジで加熱のりを炒す。 ② ①にイケダとにんにく で味付けする。 ③ ブロッコリーをゆでる。 ④ たまごを焼きをつくり 千切にする。	
ちらしずし	ごはん すし酢 のり ワサビ うずらたまご ごま	240g 1枚 1枚 3 小2	① たき上がったごはんをすし酢を まぜる。 ② のりワサビは千切にする。 ③ うずらたまごはゆでた等分 にする。 ④ ごまをかりかける。	
部門	「小学生」 ・ 「中・高校生」 ・ 「おとな (幼児向け)」 ・ 「おとな (おとな向け)」 ※応募する部門に○をつけてください			
作った弁当のワンポイント レンジでかんたんにエビチリを作りました。かまぼこエビチリをきれいに盛りあわせたちらしずし弁当です。				

# 「子どもの部」⑤



お弁当のタイトル		夏休みの学童弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元の食材を使用して、 佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
(一)品を詳しく記入 野菜をたっぷり使った料理	キャバッツと コーンのおせき	キャバッツ コーン (★米) 小麦粉 牛乳 お好み焼きソース 油	1/8コ 40g 30g 60ml 適量 適量	①キャバッツは千切りにする。 ②ボウルに①とAを入れ ブレンダーで混ぜる。 ③②に①とコーンを入けて混ぜる。 ④フライパンに油をしい、③を食 べたい大きさにスプーンですくって焼く。 ⑤④の表面が固まったら裏面を 返して焼き色をつける。 ⑥冷まして弁当箱につめ、ソース をかける。
そのほかの料理を簡単に記入	白飯 小松菜のレンチン 煮びん ④お好み焼き ウインナー ミニトマト	ご飯 小松菜 しめじ ④お好み焼き かつお節 ①②③④ ウインナー ミニトマト	120g 2株 1/2袋 小1 小1 少々 ①②③④ 3本 4コ	①弁当箱に白飯を詰め、冷ます。 ②小松菜は2cm程度の長さに切り、耐熱 の器に入れ、 ③しめじは下の2つを落とし、食べやすく 切らし、①の上にのせて、ラップをひきか け、 ④⑤を電子レンジ2分位加熱する。熱い うちに④を混ぜ、冷ます。カップに盛り、かつお節 をふる。 ⑥④を混ぜ合わせ、熱したフライパンで焼く。 トースターで焼いて、仕上げに半分に切る。 ⑦冷まして弁当箱につめ、ソースをかける。
部門	「小学生」 ・ 「中・高校生」 ・ 「おとな (幼児向け)」 ・ 「おとな (おとな向け)」 ※応募する部門に○をつけてください			
作った弁当のワンポイント キャバッツをコーンと一緒に焼いて食べやすかった。小麦粉は牛乳で練り、表面に気をつけた。				



「中・高校生の部」③

「中・高校生の部」④



お弁当のタイトル		夏野菜大集合弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元食材を使用して、 佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
夏野菜てんこもり卵ピザ	★オクラ ★ブイトマト ★水とろろシ ★アスパラガス ・卵 ・チーズ ・バター	2本 2個 1本 4本 2個 1個 10g	夏野菜をすべて食べやすい大きさに切る。とろろシとアスパラはゆでて、10分ほど切る。プロセスチーズを小さく切る。フライパンにバターと10gほど夏野菜をいためる。卵をとき、夏野菜とチーズの上からかけ、火を通す。	
全粒粉サボイッチ アスパラとキャベツのピクルス さつまいもほろのいため	・卵・トマト・レタス★キャベツ ・パン・マヨネーズ ★アスパラガス ★キャベツ ★さつまいも・カントS ・レモン・オリーブオイル	(ゆで卵) 1個 トマト 1本 アスパラ 1本 キャベツ 1/2 アスパラ 1/2 キャベツ 1/2 さつまいも 1個 レモン 3切れ	パンを機械で焼いたら、野菜をはさめる。食べやすい大きさに切る。さつまいもを輪切りにし、オリーブオイルでいため火が通ったら、レモンとカントSで味を整える。	
部門	「小学生」 ・ 「中・高校生」 ・ 「おとな（幼児向け）」 ・ 「おとな（おとな向け）」 ※応募する部門に○をつけてください			
作った弁当のワンポイント 佐世保産の野菜をほとんど使い、超ヘルシーな弁当にした。				

令和元年度 ヘルシークッキングコンテスト 応募用紙



お弁当のタイトル		夏バテ予防弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元食材を使用して、 佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
チキンツリ・にんじんソース	とろろ にんにく 赤青ピーマン★ ソース にんじん★ ミニトマト★ たけのこ リンゴ酢 レモン汁 塩 砂糖 しょう油 オリーブオイル ミニトマトに4:6で清めん汁油	1枚 1個 1本 3個 1/2個 大さじ2 大さじ1 小さじ1 少 大さじ2 適量	①にんにくをスライスし、うすくミニトマトにんにくを清めん汁油を引いたフライパンで加熱する。②キツネ色になったら一度取り出し、とり肉をしっかりと焼く。同時に赤青ピーマンをいためる。③最後にソースをかける。	
梅干しと白ごまのせご飯 温野菜	梅干し 白ごま 白米 キャベツ★ にんじん★ オクラ ★ 赤オクラ ★ シカ豆 ミニトマト★	大粒3個 適量 1/2合 1枚 4片 1本 1本 1個	梅干しをほろし、あつあつのご飯にあえる。形成したら白ごまをかける。それぞれ湯せんする。主菜、副菜のエリアに適度な大きさにしたキャベツを敷く。残りのキャベツににんじんを巻く。	
部門	「小学生」 ・ 「中・高校生」 ・ 「おとな（幼児向け）」 ・ 「おとな（おとな向け）」 ※応募する部門に○をつけてください			
作った弁当のワンポイント 色合いを良くし、夏野菜と梅干しで夏バテ予防のお弁当にした。				

「中・高校生の部」⑤



お弁当のタイトル		ヘルシー彩り弁当	
料理名	材料 (できるだけ地元の食材を使用して、 佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方
野菜をいっしょに調理 し入れて入る	ヒリヤヒヤの彩り揚げ とりささみ いんじん★ カラーピーマン★ 小麦粉 卵 パン粉 油 塩・こしょう マヨネーズ	3本 1/2本 2個分・纏  適量	①ささみをラップで「はさんで」 うすくのぼす。(お棒でたたか) ②野菜を縦切りにする。 ③ささみに小麦粉をふりかけ、 野菜をたっぷりのせて 巻く。 (この時に塩・こしょうと マヨネーズを適量入れる。) ④15分ほど蒸し、しっかり開じる。 ⑤小麦粉→卵→パン粉の順 でまぶして、油で揚げる。
そのほかの調理を 簡単に記入	ナス入り 野菜グラタン  オクラのおめたし マツマイ芋の トン汁さんぽら	ナス ★ 玉ねぎ ★ いんげん ★ 小麦粉 バター オリーブオイル カラーピーマン、コーン、チーズ-A  オクラ めんつゆ きつね油 50g  しょうゆ、さとう、みりん 各小さじ1	①野菜を「切っ」 「はた」小麦粉で「たたく」。 ②①に牛乳を入れて塩・こしょうで調味。 ③Aをのせてオーブンで5分焼く。  ④オクラを「切っ」 めんつゆで「あえる」。 ⑤マツマイ芋を縦切りにして「たたく」。 ⑥耐熱容器に全部材料を入れて「たたく」。
部門	「小学生」・「中・高校生」・「おとな(幼児向け)」・「おとな(おとな向け)」 ※応募する部門に○をつけてください		
作った弁当のワンポイント 栄養のバランスを考慮して、ヘルシーに仕上げました。			

# 「おとな（おとな向け）」①



お弁当のタイトル		かむかむハンバーグ		
料理名	材料 (できるだけ地元産の食材を使用し、佐世産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
蓮根 ハンバーグ	<ul style="list-style-type: none"> <li>合挽き肉</li> <li>蓮根</li> <li>玉ねぎ</li> <li>卵</li> <li>パン粉(乾燥)</li> <li>牛乳</li> <li>アツメグ</li> <li>食塩</li> <li>胡椒</li> <li>トッピング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>110g</li> <li>50g</li> <li>40g</li> <li>10g</li> <li>6g</li> <li>100g</li> <li>少々</li> <li>1g</li> <li>少々</li> <li>20g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蓮根は5mm厚に切りゆでる。</li> <li>2. 玉ねぎを少し切りにし、鍋で炒めて火を止める。熱いうちに油をひき、炒める。</li> <li>3. 合挽き肉に塩を入れ、卵を混ぜる。パン粉と玉ねぎを加える。</li> <li>4. 牛乳に溶かしたパン粉を入れる。</li> <li>5. 溶いた卵を入れる。</li> <li>6. 食べやすいサイズに分け、焼く。</li> <li>7. トッピングをかける。</li> </ol>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐のから揚げ</li> <li>トマトソース</li> <li>切干大根</li> <li>揚げ昆布のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>40g・4g・100g</li> <li>20g・10g・10g・5g</li> <li>20g・5g</li> <li>10g・10g・20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材を茹でてご飯を炊く。</li> <li>食材を炒め、調味料で味を整える。</li> <li>食材を炒め、調味料を加える。</li> <li>材料を調味料で合わせる。</li> </ul>	
部門	「小学生」・「中・高校生」・「おとな（幼児向け）」・「おとな（おとな向け）」 ※応募する部門に○をつけてください			
作った弁当のワンポイント 「噛む」ことを意識させた、栄養バランスのとれた弁当				

# 「おとな（おとな向け）」②



お弁当のタイトル		させば野菜たっぷり ヘルシー弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元産の食材を使用し、佐世産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
なすと豚肉の オイスター炒め	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉</li> <li>なす(★)</li> <li>にんじん(★)</li> <li>しめじ</li> <li>たまねぎ(★)</li> <li>エリンギ</li> <li>ごま油</li> <li>塩コショウ</li> <li>オイスターソース</li> <li>おろしにんにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60g</li> <li>80g</li> <li>10g</li> <li>20g</li> <li>30g</li> <li>10g</li> <li>少々</li> <li>少々</li> <li>小さじ1</li> <li>小さじ1/3</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 材料を食べやすい大きさに切る。</li> <li>② フライパンに少量のごま油をひき、豚肉に火を通す。</li> <li>③ 豚肉に火が通ったら、野菜を加え、炒める。 (野菜は電子レンジであらかじめ加熱しておく、調理時間が短くなり◎)</li> <li>④ 塩コショウを少々、オイスターソース、おろしにんにくで味をつける。</li> <li>⑤ 完成</li> </ol>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじんしりしり</li> <li>ベーコンアスパラポテト</li> <li>ほうれん草の卵焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50g</li> <li>10g</li> <li>20g</li> <li>50g</li> <li>20g</li> <li>10g</li> <li>20g</li> <li>50</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① にんじん、ピーマンを千切りにする。</li> <li>② フライパンに油をひき、にんじん、ピーマンを炒める。</li> <li>③ 塩、だしの素、塩コショウで味を調える。</li> <li>④ 溶き卵を流し込み、火を通したら完成。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ジャがいもとアスパラは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する。(3分ほど)</li> <li>② フライパンに少量のバターをひき、ジャがいも、アスパラ、ベーコンを炒める。</li> <li>③ 塩コショウを少々、めんつゆを小さじ1に加え、味をつける。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>① フライパンに少量の油をひき、ほうれん草(冷凍)を軽く炒める。</li> <li>② 溶き卵を流し込み、塩コショウを少々振り、卵を巻く。</li> <li>③ 食べやすい大きさに切り、完成。</li> </ol>	
部門	「小学生」・「中・高校生」・「おとな（幼児向け）」・「おとな（おとな向け）」 ※応募する部門に○をつけてください			
作った弁当のワンポイント：たくさんの佐世産食材を使った野菜たっぷりのお弁当をテーマに作りました。副菜だけに野菜を使うのではなく、主菜自体にも野菜をたっぷり使い、全体的に野菜を多く摂れるメニューにしました。健康日本21の一日野菜摂取量の目標は350gです。このお弁当で、1日目標量の1/3以上の125gを摂ることができます。オイスターソースやめんつゆ等を使い、味に変化をつける工夫をしました。主食を白米でなく、玄米の混合米にしているのもヘルシーポイントです。				

「おとな (おとな向け)」③



お弁当のタイトル		午後からもアト一発!! ~妻娘の応援弁当~	
料理名	材料 (できるだけ地元の食材を使用して、 佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方
大葉巻き 梅しよがすね	・鶏ひき肉 ★大葉 ★梅干し(自家製) ★冬しよが(自家製) ・絹豆腐	200g位 6枚 50 3~4枚 1/8丁	①鶏ひき肉、菜目にきざんだ種板 きじに梅、梅干しの種、豆腐みじん 切り、にじりしよがとネギをいれ スプーンで混ぜる。 ②①を和えたいおまかせたら、 梅干しの種を月割除く。 ③フライパンにオリーブオイルを入れ熱し ②をスプーンで形を整え、焼く。 ④焼き色がつき、粗熱がとれたら 大葉を包む。
玉子焼き	・卵 ・砂糖 ・白だし ・水	21個 大1.5 小1 少々	フライパンにオリーブオイルを入れ熱し 材料を全部混ぜた卵を丸ごと 入れ、巻いていく。
具だくさん みそ玉	・みそ ・乾いた具材(キャベツ、人参、わかめ、高野豆腐)適量 ・粉末だし ・かつおぶし	大1 適量 適量	全て混ぜ合わせたものをラップで 包む。
部門	「小学生」 ・ 「中・高校生」 ・ 「おとな (幼児向け)」 ・ 「おとな (おとな向け)」 ※応募する部門に○をつけてください		
作った弁当のワンポイント いろんな食材を使い、一品一品、味付けを変え、あきのこないようなお弁当にしました。ごはんも栄養バランス を気に、もち麦を入れました。お娘、お父さん、お母さん、お満ちをあげて、お楽しみください。			

「おとな (おとな向け)」④



お弁当のタイトル		ほっこり弁当	
料理名	材料 (できるだけ地元の食材を使用して、 佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方
ハワロリカと なすの南蛮煮	・ハワロリカ ・なす ★ ・しょうゆ ・砂糖 ・酢 ・めんつゆ	40g 60g 18g 12g 15g 8g	①ハワロリカを10サイズに切る。 ②なすを乱切りにする。 ③①、②を耐熱容器に入れて レンジで2分加熱する。 ④③を取り出しAを加え 混ぜて2分加熱する。
枝豆ひきご飯	・白飯 ・枝豆 ・ひき(乾)	300g 20g 0.4g	①枝豆はゆで、ひきは水で戻して おく ②白飯に①と塩を水で混ぜる
ハムエッグ	・ロースハム ・卵	4枚 2個	①皿にハムを敷いてその上に卵を割 り、しょうゆをかける。 ②レンジで1分30秒加熱する。
ほう水ん草と なめこの和え物	・ほう水ん草 ★ ・なめこ ・ポン酢	40g 20g 6g	①ほう水ん草を茹で、4~5cmに切る ②なめこを茹でる。 ③①と②をポン酢で和える。
部門	「小学生」 ・ 「中・高校生」 ・ 「おとな (幼児向け)」 ・ 「おとな (おとな向け)」 ※応募する部門に○をつけてください		
作った弁当のワンポイント 忙しい朝でも、レンジで簡単に作れるメニューです。			

# 「おとな（おとな向け）」⑤



お弁当のタイトル		野菜シャキシャキお弁当		
	料理名	材料 (できるだけ地元産の食材を使用して、食費削減には★ 印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方
〈一品を詳しく記 入〉 野菜をたっぷり使 った料理	油揚げのキャベ たまお肉の包み焼き	油揚げ ひき肉（牛・豚） 塩こしょう 卵 キャベツ ウスターソース ケチャップ	20g（1枚） 40g 少々 1個 40g 18g 10g	①油揚げの長い方の一边に切り口を入れる。 ②ひき肉は炒めておく。キャベツを千切りにし、油揚げの中にキャベツ、ひき肉の順に入れる。 ③卵を油揚げの中に割り入れ、竹串で口を開いたら、中の卵に火が通るように中火で3分、弱火で8分くらい蒸し、味を付けたら完成。
	ほうれん草とひじ きのごま和え	ほうれん草 にんじん ひじき（乾燥） 白ごま だし汁 こいくちしょうゆ 砂糖	100g 50g 4g 10g 10g 12g 3g	①乾燥ひじきは戻しておく。 ②ほうれん草は茹で、3cm くらいの大きさに切る。 ③にんじんは2cm くらいの大きさにせん切りにし、軽く茹でる。 ④白ごまは搥しておく。 ⑤調味料を合わせ、火を通したら具材と和えて完成。
そのほかの料理を簡単に記入	トマトと大葉のし らすサラダ	ミニトマト 大葉 しらす ポン酢	30g 1g 5g 15g	①ミニトマトは半分、大葉はせん切りにして水にさらす。 ②しらすとポン酢を加え、混ぜ合わせて完成。
部門	「小学生」・「中・高校生」・「おとな（幼児向け）」・「おとな（おとな向け）」 ※応募する部門に○をつけてください			
作った弁当のワンポイント	たんばく質を摂りながら、野菜もしっかり摂れるおかずになりました。野菜のシャキシャキとした歯ごたえが良い。			

「おとな（幼児向け）」①



お弁当のタイトル		おとなの野菜嫌い克服する弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元の食材を使用して、 佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
チーズハンバーグ	合挽き肉 玉ねぎ★ 人参 ピーマン チーズ 卵 パンスライス 牛乳 塩 胡椒 サラダ油	40g 20g 20g 10g 5g	1.玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。 2.フライパンに油をひき、みじん切りにした野菜と人参、ピーマンを炒める。 3.牛肉にパンスライスと牛乳を加えて炒める。 4.卵を割り入れ、合挽き肉、卵、②の野菜と③の野菜を混ぜ、胡椒と塩を加えて混ぜる。 5.フライパンを熱して油をひき、④を両面焼き、焼き終わったらチーズをのせて完成。	
枝豆入り マヨネーズ	枝豆 マヨネーズ レタス	10g 20g 10g	1.枝豆は皮から出す。 2.マヨネーズを和え、 3.②と枝豆を混ぜ合わせる。	
たまごおひたけ		5g		
部門	「小学生」・「中・高校生」・「おとな（幼児向け）」・「おとな（おとな向け）」 ※応募する部門に○をつけてください			
作った弁当のワンポイント 子供が好きなハンバーグに、よく噛みとれる、ピーマン、人参を入れたらいい。				

「おとな（幼児向け）」②



お弁当のタイトル		子供の野菜嫌い克服する弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元の食材を使用して、 佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
ゴージャス ハンバーグ	ゴージャス 豚バラ肉 豆腐 卵 しょう油 しょう油 サラダ油	1/4本 50g 1/2丁 1個 少々 少々 少々	ゴージャスは半分切りにして、 わたとたねをとる。 輪切りにする。 豆腐は一口大豚バラは 細かくとる。卵はといてお く。 フライパンに油をひき、豚 バラ、豆腐、ゴージャスの順に 炒め、きつね色になったら しょう油、しょう油を入れ、卵を いれ、とまませる。	
ジャンボ おひたけ	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン サラダ油 しょう油 粉チーズ みじん切りの野菜	40g 40g 40g 1/2 1/2 1/2 1/2	大豆の水煮 40g 油揚げ 40g 砂糖 1/2 みりん 1/2 酒 1/2 しょう油 1/2	
部門	「小学生」・「中・高校生」・「おとな（幼児向け）」・「おとな（おとな向け）」 ※応募する部門に○をつけてください			
作った弁当のワンポイント 野菜嫌いの子でも食べれるもの				

