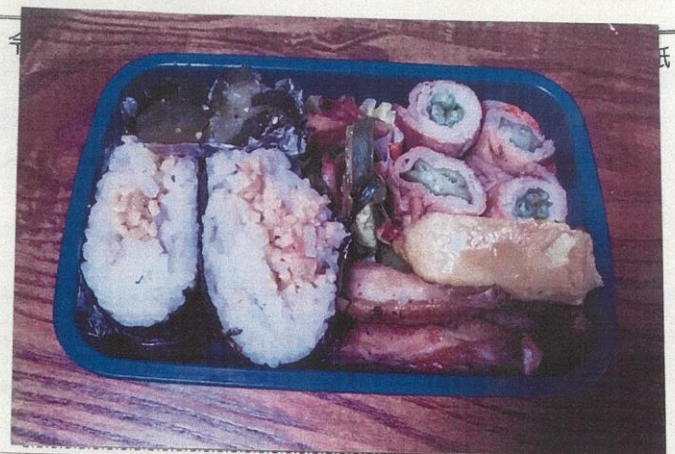


令和元年度 ヘルシークッキングコンテスト応募作品 2次審査選出の作品4部門 計19点

「子どもの部」①



お弁当のタイトル		おいしいお父さんの火田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、 佐世保産には★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 きゅうりをたにきゅうり、適当は大きま に切る。 塩をいり、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 おいしいお父さんの火田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、 佐世保産には★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えのきは下の皮をとり落とす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、 プロックリー(冷凍) ウインナー 卵 牛乳 塩 コショウ キャベツ しょう油	200g 小こじ1 2枚 2本 1コ 小こじ1)g 1/2本 1コ 小こじ1/2	ごはんを弁当箱につめて、わがめをのりかいて。 ①冷凍プロックリーは水で洗い、電子レンジで解凍する。その後、小さく切る。(1個ずつ約50g) ②ウインナーは5mm幅に切る。 ③卵をわり、牛乳を200g、塩を2g、水を加えて混ぜる。 ④フライパンに①を入れた後、油を熱し、②をのりかいて、③を流し入れ、④をのりかいて、⑤をのりかいて、⑥をのりかいて、⑦をのりかいて、⑧をのりかいて、⑨をのりかいて、⑩をのりかいて、⑪をのりかいて、⑫をのりかいて、⑬をのりかいて、⑭をのりかいて、⑮をのりかいて、⑯をのりかいて、⑰をのりかいて、⑱をのりかいて、⑲をのりかいて、⑳をのりかいて、㉑をのりかいて、㉒をのりかいて、㉓をのりかいて、㉔をのりかいて、㉕をのりかいて、㉖をのりかいて、㉗をのりかいて、㉘をのりかいて、㉙をのりかいて、㉚をのりかいて、㉛をのりかいて、㉜をのりかいて、㉝をのりかいて、㉞をのりかいて、㉟をのりかいて、㊱をのりかいて、㊲をのりかいて、㊳をのりかいて、㊴をのりかいて、㊵をのりかいて、㊶をのりかいて、㊷をのりかいて、㊸をのりかいて、㊹をのりかいて、㊺をのりかいて、㊻をのりかいて、㊼をのりかいて、㊽をのりかいて、㊾をのりかいて、㊿をのりかいて、	
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 大エビ/ 2枚 30g 2枚 2枚 小エビ/ 大エビ/ 大エビ/ 小エビ/ 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 フォップを混ぜ、サニーレタス、 ③をのせて巻く。厚み均等 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 20g 20g 6cm 大エビ/ 各少々 小エビ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 イチョウ 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個 小1	① えびとかたくりをまぜる。 レンジで加熱の目安にする。 ② ①にイチョウといんにく 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 4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個 小2	おたき上がったごはんをすし酢を まぜる。 のりワサビは4切にする。 うずらたまごはゆでた等分 にする。 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。かまはエビチリをきれいに盛りあわせたら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	
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②を入れて混ぜる。 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。	
白飯 小松菜のレンチン 煮込み お好み焼き ウインナー ミニトマト	ごはん 小松菜 しめじ お好み焼きソース かつお節 ①水、②しょう油、③しょう油、④しょう油 ウインナー ミニトマト	120g 2株 1/2袋 小1 小1 少々	①レンジで加熱する。 ②小松菜は2cm位の長さに切り、耐熱の器に入れる。 ③しめじは下の2つを落とし、食べやすいように切る。①の上のせて、ラップをひきかきかける。 ④お好み焼きソースを2分位加熱する。熱いうちに④を冷まし、カップに盛り、かつお節をのせる。 ⑤④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。 ⑥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	
夏野菜とミニトマト もり印ペザ	★オクラ ★ミニトマト ★水餃子 ★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。ミニトマトは10等分に切る。プロセスチーズを小さく切る。フライパンにバターと10gの夏野菜をいためる。卵をとき、夏野菜とチーズの上からかけ、火を通す。	
全粒粉 サンドウィッチ	・卵・トマト・レタス★ ・パン・マヨネーズ	(ゆで卵) 1個 トマト 1枚 レタス 1枚 キュウリ 1/2	ハンディミキサーで野菜を粗く砕き、パンに野菜をはさめる。食べやすい大きさに切る。	
アスパラとキャベツのペクルス	★アスパラガス ★キャベツ	アスパラ 1/2 キャベツ 1/2	キャベツを輪切りにし、オリーブオイルでいため火が通ったらレモンとマヨネーズで味を整える。	
さつまいも ほろのいため	★さつまいも・カントS ・レモン・オリーブオイル	さつまいも 1個 レモン 3切れ		
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	
チキンソテー にんじんソース	・とりもも ・にんにく ・赤青ピーマン★ ・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★ ・にんじん★ ・清めん油	1枚 1個 1本 3個 1/2個 大さじ2 大さじ1 小さじ1 少々 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と巻く。	
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 入 記入し料理品(1)	トリささみ にんじん★ 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(糸・綿) 適量	①ささみをラップで「はさんで」 うすくのぼす。(お味噌汁で) 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・ 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、油で揚げよう。
そのほかの料理を 簡単に記入	ナス入り 野菜グラタン オクラのおめたし ママの味の トン汁さんぽら	ねぎ★ 玉ねぎ★ 小麦粉 バター カラーピーマン、コーン、チーズ-A 塩・こしょう 味を整える。 オクラ めんつゆ さつまいも しんじょうさんぽら 80g 50g 1枚 5g 10g 50g 適量 3本 海苔 50g 各小さじ1	①野菜を「切る」 ハタケ小麦粉で「たたく」。 ②①に牛乳を入れて塩・こしょうで味を整える。 ③Aをのせてオーブンで5分焼く。 ④オクラを「切る」で「めんつゆ」をあえる。 ⑤さつまいもを縦切りにして「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えて、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、佐世保産には★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"> 合挽き肉 蓮根 玉ねぎ 卵 パン粉(乾燥) 牛乳 オリーブオイル 食塩 胡椒 トッピング 	<ul style="list-style-type: none"> 110g 50g 40g 10g 6g 100cc 少々 1g 少々 20g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蓮根は5mm厚に切りゆでる。 2. 玉ねぎをさいの目に切り、鍋で煮るまで火が通る。熱いうちに絞る。 3. 合挽き肉に蓮根と玉ねぎを混ぜ、パン粉とオリーブオイルを加える。 4. 牛乳に溶かしたパン粉を加える。 5. 溶いた卵を加える。 6. 食塩・胡椒・オリーブオイルを加えて混ぜる。 7. トッピングをのせて焼く。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆苗のから揚げ モトヒラゴ 切干大根 ツナ 	<ul style="list-style-type: none"> 40g・4g・100g 20g・10g・10g・5g 20g・5g 10g・10g・20g 	<ul style="list-style-type: none"> 食材を茹でてごはんを炊く。 食材を炒め調味料で味を整える。 食材を炒め調味料を加える。 材料を調味料で合わせる。 	
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				
「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、佐世保産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
野菜をたっぷり使った料理 (二品を詳しく記入)	<ul style="list-style-type: none"> なすと豚肉のオイスター炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 なす(★) にんじん(★) しめじ たまねぎ(★) エリンギ ごま油 塩コショウ オイスターソース おろしにんにく 	<ul style="list-style-type: none"> 60g 80g 10g 20g 30g 10g 少々 少々 小さじ1 小さじ1/3 	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を食べやすい大きさに切る。 ② フライパンに少量のごま油をひき、豚肉に火を通す。 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◎) 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。 ⑤ 完成
	そのほかの料理を簡単に記入	<ul style="list-style-type: none"> にんじんしりしり 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん(★) ピーマン(★) 卵 	<ul style="list-style-type: none"> 50g 10g 20g
<ul style="list-style-type: none"> ベーコンアスパラポテト 		<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも(★) アスパラ(★) ベーコン 	<ul style="list-style-type: none"> 50g 20g 10g 	<ol style="list-style-type: none"> ① じゃ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) ② フライパンに少量のバターをひき、じゃがいも、アスパラ、ベーコンを炒める。 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。
<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草の卵焼き 		<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草(冷凍) 卵 	<ul style="list-style-type: none"> 20g 50 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 ② 溶き卵を流し込み、塩コショウを少々振り、卵を巻く。 ③ 食べやすい大きさに切り、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				
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		午後からもファイト!! ~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 きしに梅、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を和紙で包んでまき、梅干しの種を 取り除く。 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 大葉で包む。
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) ・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、お楽しみを願っています。			

「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 なすの南蛮漬	・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、焦らさず焼く。 ②レンジで1分加熱する。
ほうれん草と なめこの和え物	・ほうれん草★ ・なめこ ・ポン酢	40g 20g 6g	①ほうれん草を茹で、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 野菜をたっぷり使 った料理 入)	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分くらい熱し、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 くらいの大さきでせん切りにし、軽く茹でる。 ④白ごまは搗っておく。 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 パン粉 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を炒め、人参、ピーマンを加える。 3.牛肉にパン粉と牛乳を加えて混ぜる。 4.野菜を①の野菜と②の野菜、塩、胡椒を加えて、③をよけて混ぜる。 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。	
ピーマンポテト みじきの炒め物	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン サラダ油 しょう油 粉チーズ みじき(乾燥) 大豆の水煮 油揚げ 砂糖 みりん 酒 しょう油	40g 18g 40g 30g 40g 40g 1/2 大さじ1 1/2 大さじ1 1/2 大さじ1 大さじ1 大さじ1	じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンを 輪切りにし、サラダ油、しょう油、 粉チーズをかけたレンジで温める。 みじきを水でもどす。 水煮は水気を切る。 油揚げはうす切り なべに入れ、味つけ	
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 野菜嫌いな子供でも食べれるもの				

「おとな（幼児向け）」③



お弁当のタイトル		盛りだくさん弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元の食材を使用して、 佐世産産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
カール 即席 ナムル	キャウリ	10g	①キャウリ、にんじんは棒状に切る。どちらにも塩もみをする。 ②もやしは、湯でとゆでて、サレ上げる。 ③ボウルに調味料を全て入れて混ぜる。 ④③に①と②を入れてあえる。	
	にんじん	10g		
	もやし	10g		
	砂糖	2g		
	しょうゆ	2g		
	酢	5g		
	水	5cc		
オクラ しょうが焼き ポテサラ 卵焼き	オクラ	2本	オクラをゆでて、切り、しょうゆでふえる。	
	しょうが焼き	豚肉 / 玉ねぎ / 調味料	豚肉に小麦粉をつけて焼く。調味料と一緒に加熱する。	
	ポテサラ	じゃがいも、人参、キャウリ	じゃがいも、人参をゆで、マヨネーズをのり→塩、しぼる。マヨネーズを合拌	
卵焼き	卵	卵を巻いていく。		
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 オクラのしょうゆ和えは、野菜でご飯のお供になります。				

「おとな（幼児向け）」④



お弁当のタイトル		花咲くわふうル弁当		
料理名	材料 (できるだけ地元の食材を使用して、 佐世産産には★印をつけてください)	分量 (2人分)	作り方	
春雨の中巻風 酢味噌	春雨	砂糖	春雨 50g	1. いた卵に砂糖を入れて混ぜ、薄焼に卵を焼く。 2. 春雨を中巻の玉子に包んで冷やす。 3. キャウリは湯でゆで、エビは湯でゆで、トマトは湯でゆでる。 4. 春雨、キャウリ、人参、エビ、卵を混ぜ、調味料(砂糖、酢、醤油、砂糖、醤油)をあえる。
	★キャウリ 人参 卵 エビ ★ミニトマト	酢 醤油 醤油	★キャウリ 1/2杯 人参 1/4杯 卵 1個 エビ 大2個 ミニトマト 4個 砂糖 小2杯 酢 大2杯 醤油 大2杯 砂糖 大2杯 醤油 小2杯	
おぼろごぼう飯 スコーン	豚肉 生卵 かぼちゃ ★青豆	みりん 醤油 砂糖 水	豚肉 100g、みりん 10g、生卵 5g、醤油 10g、おぼろごぼう 10g、青豆 10g、水 10g	1. 生卵の黄身とみりんを中火で炒め、おぼろごぼうを加えて混ぜ、おぼろごぼうが柔らかくなるまで煮詰める。 2. おぼろごぼうの水分を拭き、おぼろごぼうをみりんの中に入れて煮詰める。 3. 煮詰めたおぼろごぼうをみりんの中に入れて煮詰める。
	白米 五穀 牛乳 砂糖	白米 おぼろごぼう 砂糖 牛乳	白米 100g、五穀 10g、牛乳 10g、砂糖 10g、おぼろごぼう 10g、砂糖 10g、牛乳 10g	1. 白米を炊く。五穀を加えて炊く。 2. 牛乳、卵、砂糖を加えて炊く。 3. 煮詰めたおぼろごぼうを加えて炊く。 4. 炊きあがったら混ぜる。
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 このお弁当は幼児向けに作ったので色とりどりの色を大事にしました。おぼろごぼうの形に切って花の形にしたつと、ミニトマトを花の形に切ったつとポイントです。				

住所：〒