



ふくしまから
はじめよう。

+ + ふくしまから はじめよう。元気なふくしまっ子食環境整備事業 +
平成30年度ふくしまっ子ごはんコンテスト

おいしい福島を
味わって、
健康になろう！



子どもが作る地場産物活用 健康レシピ



郡山市立朝日が丘小学校6年
門脇 夢奈さん

ごはんコンテスト
最優秀賞



小学校上学年の部
朝ごはん

▶メッセージ

福島伝統料理の「しんごろう」を作りました。ふつうは、みそをぬりますが、夏でもさっぱり食べられるように、梅をのせてみました。他にも夏野菜をもずく酢で和えて、朝でもすぐ作るここのできる料理を考えてみました。

福島伝統料理！

夏バテ予ぼうのカラフルごはん



中学校の部
お弁当

ごはんコンテスト
最優秀賞



須賀川市立第二中学校1年
馬場 晶珠さん

▶メッセージ

私が住む須賀川市はきゅうりの名産地です。その岩瀬きゅうりをまるまる1本使ってお弁当にしました。さとうを使わずに、甘みは全てはちみつを使い、かたい野菜にはレンジを使うなど、体に良く、手早くできる様に工夫して作りました。調味料はできるだけ少なくして簡単にしたのもポイントです。

まるまる岩瀬きゅうり弁当

〈問い合わせ先〉

福島県教育庁健康教育課 ☎024-521-8409

URL : <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70059a/>



ふくしまっ子
ごはんコンテスト
入選作品が
掲載されています。



▶しんごろう

【材料】（一人分）

・米	80g	・ねりうめ	4g
・水	120cc	・しそ	2枚

【作り方】

- ①ご飯をラップにとり、つぶしながら棒につけていく。
- ②フライパンで焼き色をつける。
- ③しそをのせ、ねりうめをぬる。

▶なすとオクラのみそ汁

【材料】（一人分）

・なす	1/4本	・オクラ	1本
・油揚げ	1/4枚	・とうふ	30g
・みそ	5g	・こんぶ	5cm×5cm
・かつおぶし	2g	・水（いり卵のだし汁含む）	140cc

【作り方】

- ①こんぶとかつお節でだしをとる。
- ②だし汁に、具材を入れ煮て、みそを入れる。

▶カラフルサラダ

【材料】（一人分）

・きゅうり	1/8本	・パプリカ	1/8個
・トマト	1/4個	・もずく酢	30g

【作り方】

- ①きゅうり、パプリカ、トマトを一口大に切る。
- ②もずく酢で和える。

▶いり卵

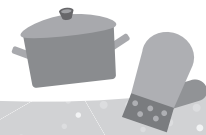
【材料】（一人分）

・卵	1個	・小ねぎ	1本
・塩、さとう、しょうゆ	少々	・油	小さじ1/2
・だし汁（みそ汁のだし汁）	大さじ1		

【作り方】

- ①材料を全て混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、①を流し入れ、やわらかいいり卵に仕上げる。

▶くだもの（ぶどう）



〈中学校の部 お弁当〉 まるまる岩瀬きゅうり弁当

▶さっぱりきゅうりちらし

【材料】（一人分）

・米	160g	・梅干し	1個	
・水	190cc	・白ごま	少々	
A {	・酢	大さじ1	・のり	少々
	・はちみつ	小さじ1		

【作り方】

- ①炊きあがったご飯にすし酢Aを混ぜ、酢飯にする。
- ②お弁当箱に入れ、白ごまをかけ、梅干しとのりをちぎってのせ、その上にきゅうりふりかけをかける。

▶レンジできゅうりふりかけ

【材料】（一人分）

・きゅうり	1/3本	・はちみつ	小さじ1
・塩	少々	・酢	小さじ1
・かつお節	1/2袋	・白ごま	小さじ1
・ごま油	小さじ1	・おろししょうが	チューブ3cm

【作り方】

- ①「肉巻き」と「くるくるきゅうり」であまったきゅうりを全て細かく刻み、キッチンペーパーの上のせ塩をまぶす。10分置いて水分をしぼり、耐熱のタッパーに入れる。
- ②タッパーにかつお節、白ごま、しょうが、調味料を入れ、混ぜ合わせたらレンジで4分間加熱する。
- ③ふたをあけて、まぜて冷ます。

▶きゅうりの肉巻きしょうが焼き

【材料】（一人分）

・きゅうり	1/3本	B {	・はちみつ	大さじ1/2
・うすぎり豚肉	3枚		・めんつゆ	大さじ1/2
・塩こしょう	少々		・おろししょうが	チューブ5cm
・油	適量			

【作り方】

- ①肉を広げ塩こしょうをふる。
- ②5cm位のスティック状のきゅうりを2~3本おき、巻き付ける。

- ③フライパンに油を少しひき焼く。

- ④肉巻きに火が通ったら、混ぜ合わせた調味料Bを流し入れ、とろみがつくまで加熱する。

▶くるくるきゅうり

【材料】（一人分）

・きゅうり	1/3本	・かにかまぼこ	2本
・魚肉ソーセージ	1/3本	・マヨネーズ	適量

【作り方】

- ①たてにスライスしたきゅうり4枚を、キッチンペーパーの上におき、水分を取る。
- ②3cm位に切った魚肉ソーセージと半分にしたかにかまぼこに、①のきゅうりをそれぞれ巻き付けて、つまようじでさす。
- ③マヨネーズをそえる。

▶はちみつポテト

【材料】（一人分）

・じゃがいも	小2個	・しょうゆ	大さじ1/2
・はちみつ	大さじ1/2	・水	大さじ2
・油	適量		

【作り方】

- ①じゃがいもは好きな形に切り、耐熱のタッパーに入れ、水を入れ3分間加熱する。
- ②フライパンに油をひき、じゃがいもを炒め表面がカリッとしたら、混ぜ合わせたはちみつとしょうゆを入れ弱火にしてからめる。

▶ゆで卵

【材料】（一人分）

・卵	1個
----	----

▶飾り付け

【材料】（一人分）

・ミニトマト	2個	・大葉	2枚
・パセリ	適量		

