

中学校の部【最優秀賞】

めげせお弁当もSDGs！暑い夏をのりきる栄養満点お弁当！

いわき市立三和中学校1年 酒井 瞳胡さん

ツナごはんしそおにぎり トッポギしみもち 小白井きゅうり入りポテト餃子 チャボ卵目玉焼き
夏野菜の肉巻き トマトのベーコン巻き しらすとピーマン 果物とリンゴ酢シャーベット



【お弁当の特徴や工夫したこと】

今年もSDGsを意識して、お弁当作りを考えてみました。まず、地産地消を目指し、祖母が作ったとりたて野菜や地元の特産物を使って調理しました。また、おかずの容器も米粉の皮やパスタを使ってゴミがでない工夫をしました。調理方法は、電子レンジやトースターを使い、今年の暑さでも時短で簡単にできる方法で料理しました。デザートには熱中症予防のため、リンゴ酢をシャーベットにして果物と食べられるようにし、食欲がなくなる暑い中でも、体も元気になるお弁当ができました。

※赤字の部分が地元食材です。

<ツナごはんしそおにぎり>

材料（一人分）

・米	100g		
・ツナ	1/2缶	・にんじん	小1/4本
・しょうゆ・砂糖	各大さじ1	・みりん	小さじ1
・水	40mL	・大葉	6枚

作り方

- ① にんじんは皮ごとせん切りにする。
- ② ご飯を炊く時に、氷2個と少量の酢を混ぜて炊く。
- ③ フライパンににんじんと水を入れ煮る。
- ④ にんじんに半分火が通ったらツナを入れる。
- ⑤ 砂糖、みりん、しょうゆを入れ、煮汁が少し残るくらい煮る。
- ⑥ 炊けたご飯に⑤を混ぜる。
- ⑦ おにぎりにして、大葉で巻く。

<トッポギしみもち>

材料（一人分）

・しみもち	半分	・水・酒・砂糖	各大さじ1/2
・コチュジャン	小さじ1	・しょうゆ・ごま油	少々
・いりごま	少々	・米粉の皮	1/4枚

作り方

- ① しみもちは前日に水で戻しておく。1cmの棒状に切る。
- ② 前日に米粉の皮を1/4に切り、カップの形にしてトースターで1分焼く。
- ③ フライパンに調味料を入れてコチュジャンがなじんだらしみもちを入れてからめる。
- ④ しみもちがやわらかくなったら、火を止めて、ごま油といりごまを加えてからめ、②のカップに入れる。

<小白井きゅうり入りポテト餃子>

材料（一人分）

・米粉の皮	1/2枚	・じゃがいも	小1/4個
・とろけるチーズ	適量	・小白井きゅうり	1/16本
・塩、こしょう	適量		

作り方

- ① じゃがいもは皮ごと乱切りにし、レンジに3分かける。
- ② じゃがいもをつぶし、チーズ、小白井きゅうりをまぜる。
- ③ ②に塩こしょうをかけ、米粉の皮で包む。
- ④ 油をスプレーで吹きかけて、トースターで5分焼く。

<チャボ卵目玉焼き>

材料（一人分）

・チャボの卵	1個	・ベーコン	1枚
・塩こしょう	少々		

作り方

- ① ベーコンをカップの形にして、中にチャボの卵を入れる。
- ② トースターで10分焼く。

<夏野菜の肉巻き>

材料（一人分）

・豚肉	4枚	・小白井きゅうり	1/16本
・ズッキーニ	（作り方①）		
・ししとう	1本	・おくら	1本
・スライスチーズ	1枚	・大葉	2枚
・片栗粉	少々	・マヨネーズ	適量
・カレー、塩こしょう	少々		

作り方

- ① 小白井きゅうりは拍子木切り、ズッキーニは5cm幅に薄くたてにスライスする。
- ② 豚肉4枚にマヨネーズをぬる。
- ③ ②に小白井きゅうり、大葉をのせて巻く。
- ④ ②にズッキーニ、チーズ、大葉をのせて巻く。
- ⑤ ②にししとう、チーズ、大葉をのせて焼く。
- ⑥ ②におくら、チーズ、大葉をのせて巻く。
- ⑦ 片栗粉とカレー粉（2つ）、塩こしょう（2つ）をまぶす。
- ⑧ 巻き終わりの部分を下にして、トースターで10分焼く。

<トマトのベーコン煮>

材料（一人分）

・プチトマト	2個	・ベーコン	1枚
・チーズ	1/2枚	・米粉の皮	1/4枚

作り方

- ① 米粉の皮は1/4に切る。前日に米粉の皮をカップの形にしてトースターで1分焼く。
- ② プチトマトをベーコンとチーズを巻いてパスタで止める。
- ③ トースターで5分焼き、①のカップに入れる。

<しらすとピーマン>

材料（一人分）

・ピーマン	1/2個	・ベーコン	1/2枚
・しらす	少々	・とろけるチーズ	少々
・マヨネーズ	適量		

作り方

- ① ピーマンは半分に切る。
- ② ピーマんにベーコン、しらすをのせる。
- ③ ②にマヨネーズ、とろけるチーズをかける。
- ④ トースターで5分焼く。

<果物とリンゴ酢シャーベット>

材料（一人分）

・ぶどう	3個	・もも	1/4個
・リンゴ酢	50mL		

作り方

- ① リンゴ酢は前日に凍らせておく。当日に水筒に入れる。
- ② 果物を容器に入れる。
- ③ 食べるときに、果物の容器にリンゴ酢を入れる。

【優秀賞】

鉄活元気！福島雪うさぎ弁当

福島市立福島第四中学校 1年 大槻 春佳 さん

雪うさぎおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 鉄活たまご
しみ豆腐切り干し大根の煮物 即席いかにんじん
おばあちゃんのかぼちゃ煮 ブロッコリー
ほうれんそうのおひたし 果物



【お弁当の特徴や工夫したこと】

鉄は全身に酸素を送り、日々の生活の支えと、学習能力や運動力の向上に役立ちます。不足すると疲労、ストレス、貧血などの原因となります。福島市の食材や郷土料理をアレンジして、元気になる鉄活弁当を作りました。

鉄分が多い、動物性と植物性の食材と、鉄分の吸収を助ける野菜や果物をたくさん使いました。レバーの処理は難しかったです。家族伝統のレシピを取り入れ、レンジで同時に作る工夫をしました。吾妻小富士のかわいい雪うさぎと共に食べてください。

<鶏レバーの甘辛煮>

材料 (一人分)

・鶏レバー	65g	・しょうが	ひとかけ
・しょうゆ	大さじ1/2	・砂糖	3g
・酒	大さじ1/2		

作り方

- ① 鶏レバーは脂肪や血を除き一口大に切り、冷水で洗う。しょうがはみじん切りにする。
- ② 鶏レバーをボウルに入れ、熱湯を入れ軽くかき混ぜて1分待つ。
- ③ 湯を捨てて水気をきり、調味料と鶏レバーを煮る。
- ④ 煮立たせた後、8分中火で煮る。

<しみ豆腐と切り干し大根の煮物>

材料 (一人分)

・しみ豆腐	10g	・切り干し大根	1g
・干しいたけ	1g	・糸こんにゃく	5g
・枝豆	2粒	・だし汁	25cc
・砂糖	小さじ1/2	・しょうゆ	小さじ1/2
・酒	5g	・みりん	5g
・塩	ひとつまみ		

作り方

- ① ティーポットに鰹節2gと切り昆布ひとつまみ、お湯200ccを入れ、ふたをして5分間待つ。
- ② しみ豆腐、切り干し大根、干しいたけは水にもどす。糸こんにゃくは短めに切る。しみ豆腐、干しいたけを千切りにする。
- ③ タッパーにだし汁25cc、調味料を入れる。
- ④ しみ豆腐に切り干し大根、糸こんにゃく、干しいたけ、枝豆をはさむ。
- ④ レンジ600Wで4分加熱する。蒸らし3分。

ぎゅっと県北弁当！！

二本松市立二本松第三中学校 3年 山田 実優 さん

切り干し大根の炊き込みご飯
酒かす漬け凍み豆腐衣からあげ
いかにんじんのはんぺんバーグ たまごやき
トマトの塩こんぶあえ 三五八漬け 季節のフルーツ



【お弁当の特徴や工夫したこと】

私が住んでいる町、二本松には4軒の蔵元があります。なので「酒かす」を使ってみんなが大好きなからあげを作りました。そして、伝統食材の「凍み豆腐」をすって粉にし、からあげの衣に使いました。酒かすはお肉をやわらかくしてくれます。また郷土料理の「いかにんじん」をはんぺんバーグにアレンジしました。簡単にできるようにポリ袋の中に材料を入れ、焼くだけでできるようにしました。

ご飯も簡単にできるように、切り干し大根は水に戻さずそのまま入れます。地元の野菜をたくさん使い、色どりや栄養、バランスを考えながら、県北の郷土料理の良さをがぎゅっとつまったお弁当です。

<酒かす漬け凍み豆腐衣からあげ>

材料 (一人分)

・とりもも肉	80g	▲酒かすペースト	大さじ1
▲しょうゆ	大さじ1	▲砂糖	小さじ1
・凍み豆腐	1/2枚	・片栗粉	大さじ2
・揚げ油	適量		

作り方

- ① とり肉は一口大に切る。酒かすペーストは、酒かすと水を1対1の割合で2～3分弱火で加熱しアルコールをとばして作る。凍み豆腐はおろし金です。
- ② ポリ袋に▲の調味料を入れ、その中にとり肉を入れ、もみながらなじませ、10分放置する。
- ③ ①の凍み豆腐と片栗粉をボウルの中でまぜ、②を入れ、衣をよくまぶす。
- ④ 170℃の油で色がつくまで揚げる。バットの上で3分休ませる。
- ⑤ 190℃の油で揚げる。(2度揚げ)

<いかにんじんのはんぺんバーグ>

材料 (一人分)

・いかにんじん	10g	・いかにんじんの汁	小さじ1
・はんぺん	1/2枚	・とうもろこし	20g
・えだまめ(さやつき)	30g		
・片栗粉	小さじ1	・ごま油	小さじ1


作り方

- ① とうもろこし、えだまめはゆでておく。
- ② ポリ袋の中に材料をすべて入れる。
- ③ やわらかくなってくるまでもみながら混ぜる。
- ④ 丸く成型する。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。

たなぐらしょくすま弁当
棚倉町立棚倉中学校 3年 佐藤 穂月空 さん
大葉味噌の焼きおにぎり 豚小間南蛮のタルタルソースがけ 夏野菜の生春巻き たらことチーズの長芋グラタン

【お弁当の特徴や工夫したこと】 主に地元の食材や夏野菜を使い、旬や地産地消を意識して作りました。食欲がない時でも食べられるような彩り豊かな見た目や、「豚小間南蛮のタルタルソースがけ」では、酢を使うことによって、肉をやわらかくし、酸味を加えることで食欲が出る味付けにこだわりました。「大葉味噌の焼きおにぎり」には友達の家的美味いお米を、とうもろこし・なす・ズッキーニ・きゅうり・トマトは祖父母の家の新鮮な野菜を使用しました。サラダも食べやすいように、生春巻きにし、さっぱりと食べられるように工夫しました。食中毒予防、弱った胃の回復に免疫力UP、疲労回復の効果がある大葉を使い、「見ても元気」「食べても元気」になれる弁当にしました。「しょくすま」とは、食事で元気になる感謝という意味です。

<豚小間南蛮のタルタルソースがけ> 材料 (一人分) ・豚小間切肉 4切れ ・なす 1/4本 ・赤・黄パプリカ 各1/4個 ・片栗粉 大さじ1 ・しょうゆ・砂糖・酢 各大さじ1 ・塩・こしょう 少々 〔タルタル〕 ・卵 1個 ・玉ねぎ 1/8個 ・マヨネーズ 適量 作り方 ① なす・パプリカは乱切り、玉ねぎはみじん切りにする。 ② 豚肉に塩・こしょうをして丸め片栗粉をまぶす。 ③ なすとパプリカを炒め、パプリカを取り出し、②を加える。 ④ 火が通ったら、調味料を絡める。 ⑤ なすと肉を分け、なすの上にパプリカ、肉の上にタルタルをのせる。 〔タルタル〕 ① 卵・玉ねぎ・マヨネーズ・塩こしょう・砂糖を耐熱容器に入れ混ぜる。 ② ①を電子レンジ400Wで3～4分加熱する。 ③ 冷めたらマヨネーズで味を整える。
<たらこと長芋グラタン> 材料 (一人分) ・長芋 1/8本 ・チーズ 50g ・たらこ 1/2個 ・ズッキーニ 1/10本 ・とうもろこし 1/10本 作り方 ① 長芋、ズッキーニは角切り、とうもろこしは縦に切る。 ② 材料をたらこであえて、チーズをのせる。 ③ オーブントースターで約5分焼く。

会津ベジ&フルーツ弁当
会津若松市立第三中学校 3年 一条 まどか さん
生姜入り2色ごはん 桃づくしロール 高田梅のタルタル焼き じゅうねん和え かぼちゃのきんぴら 添え野菜 (ミニトマト レタス しそ) 果物 (ぶどう)

【お弁当の特徴や工夫したこと】 会津の食材の良さを生かしたお弁当を作りました。桃づくしロールでは会津産の桃を使って、おかずにしてもおいしく食べられるよう味付けを工夫しました。また、高田梅をアクセントにしたタルタル焼き、会津の特産物であるじゅうねんを使った和え物も特徴です。ごはんには自家製しそふりかけが入っているので、よりおいしく食べられます。

<桃づくしロール> 材料 (一人分) ・桃 25g ・豚ロース 2枚 ・油 大さじ1/2 ・塩こしょう 少々 〔ソース〕 ・桃 35g ・しょうゆ 小さじ1/2 ・中濃ソース 小さじ1/2 ・ケチャップ 小さじ1/3 ・塩こしょう 少々 ・レモン汁 小さじ1/4 作り方 ① 桃は拍子木切りにする。ソース用の桃はミルサーにかける。 ② フライパンにレモン汁以外のソースの材料を入れ、中火で加熱し、仕上げにレモン汁を加える。 ③ 豚肉に塩こしょうを振り、桃をのせて巻いていく。 ④ 別のフライパンに油を熱し、③を焼く。 ⑤ ②のソースにかからめる。
<高田梅のタルタル焼き> 材料 (一人分) ・厚揚げ 25g 〔ソース〕 ・高田梅 2.5g ・玉ねぎ 6g ・マヨネーズ 大さじ1/2 ・水切りヨーグルト 小さじ1/2 作り方 ① 厚揚げは一口大に切る。高田梅、玉ねぎはみじん切りにする。 ② ソースを混ぜ、厚揚げにかける。 ③ 210℃のオーブンで7分焼く。

【優良賞】

気分も上がる！彩り夏野菜弁当

石川町立石川中学校 1年 曾根 秀祐 さん

バターコーンご飯 パプリカの肉詰め（ソース）
ズッキーニのレモンマリネ ミニトマトのシロップ漬け
きゅうりのはちみつ梅和え
アスパラガスとかにかまぼこのわさびマヨネーズ和え



【お弁当の特徴や工夫したこと】

旬の地元産夏野菜をたっぷり使って、彩りよく仕上げました。料理初心者の僕でも作れるような簡単でおいしい僕の好物をたくさん詰めました。また、野菜の色の鮮やかさや味を活かして、夏野菜嫌いな子どもも見た目で楽しめて食べてくれるようなお弁当にしました。さらに、ミニトマトのシロップ漬けやズッキーニのレモンマリネにはレモンの酸味で爽やかさも加えることで、暑い夏にもさっぱり食べられるように工夫をしました。そして、パプリカの肉詰めには玉ねぎの代わりに長ねぎ、卵の代わりにマヨネーズを使うことで、いそがしい朝でも手間があまりかからないで作ることができるようにしました。

<バターコーンご飯>

材料（一人分）

・米	150g	・水	200mL
・とうもろこし	100g	・バター	5g
・しょうゆ	5mL	・塩	2g

作り方

- ① とうもろこしは芯と実の部分切り離す。
- ② 準備していた炊飯土鍋にとうもろこしの芯と実、塩を入れ、強めの中火で10分炊く。
- ③ 炊き上がったたら、15分蒸らす。
- ④ フライパンでバターとしょうゆを熱し、焦がしバターしょうゆを作り、炊飯土鍋に入れてよく混ぜる。

<ズッキーニのレモンマリネ>

材料（一人分）

・ズッキーニ	50g	・オリーブオイル	20mL
・白バルサミコ酢	10mL	・レモンの薄切り	適量
・塩・こしょう	適量		

作り方

- ① ズッキーニは1cm幅、レモンはいちょう切りにする。
- ② グリルパンを熱し、オリーブオイルを引いてズッキーニをこんがりするまで焼く。
- ③ レモンスライス、オリーブオイル、白バルサミコ酢、塩、こしょうをボウルに入れてよく混ぜ、焼いたズッキーニを熱いうちにつける。

自家製たっぷり！暑さに負けないお弁当

只見町立只見中学校 1年 大東 芽生 さん

梅としらすの炊き込みごはん 塩こうじ入り鶏つくね
ピーマンの甘辛炒め 豆苗入り卵焼き
かぼちゃのマヨネーズ焼き



【お弁当の特徴や工夫したこと】

自家製の梅干しと塩こうじを使い、夏バテ予防が期待できるメニューにしました。自家製野菜の味を生かすためにシンプルな味付けにして、栄養のバランスと彩りをよくしました。鶏つくねの調味料はしおこうじだけにして、冷めてもやわらかくなるようにしました。

<梅としらすの炊き込みごはん>

材料（一人分）

・米	0.5合	・発芽玄米	大さじ1/2
・梅干し	1/2個	・しらす	大さじ1/2
・大葉	1枚	・白ゴマ	少々

<調味料>

・めんつゆ	小さじ1/4	・酒	小さじ1/4
・白だし	小さじ1/4	・しょうゆ	小さじ1/8

作り方

- ① 米をとき、普段通りの水加減にする。発芽玄米を入れる。大葉は細切りにする。
- ② 調味料を入れて混ぜ、梅干しとしらすを入れ、炊く。
- ③ 炊き上がったたらゴマと大葉を入れて混ぜる。梅干しの種をとる。

<塩こうじ入り鶏つくね>

材料（一人分）

・とりひき肉	80g	・玉ねぎ	15g
・ひじき	ひとつまみ	・大葉	1.5枚
・塩こうじ	小さじ1/2	・しょうが	少々
・片栗粉	大さじ1/2	・白ゴマ	少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、大葉は細切りにする。ひじきは水でもどす。しょうがはすりおろす。
- ② 材料を全て混ぜる。
- ③ 油をひき、材料を丸めてフライパンで焼く。

福島ぎゅっと!!お弁当

相馬市立中村第一中学校 3年 佐々木 汐風 さん

あおさのりのまぜご飯 ほっきとあおさのりの天ぷら
しそとミョウガの玉子焼き しそみそかんぷら
イカとにんじんのマリネ きゅうりでキウイ風肉巻き
色どり (大葉 トマト)



【お弁当の特徴や工夫したこと】

このお弁当は1品1品全てに福島にちなんだ料理や食材をモチーフにしていることが1番のポイントです。ご飯は相馬産のあおさのりを使ったまぜご飯にカルシウムたっぷりの相馬でとれた小女子をかけました。そしてその上には相馬の特産であるほっきをあおさのりと合わせてあげた天ぷらをのせました。玉子焼きには祖父が作ったしそと夏の暑さを吹き飛ばすさわやかなミョウガを入れて作りました。お弁当の右側にある2品のおかずはどちらも福島県の郷土料理であるいかにんじんとみそかんぷらをアレンジしたものです。いかにんじんはそのままお弁当に入れるのは難しかったのでマリネにして見栄えも良くおいしく食べられるように工夫しました。みそかんぷらはしそを加えて後味スッキリ食べられるようにアレンジしてみました。今年はきゅうりの漬け物を豚肉で巻き、チーズと黒ゴマを活用して弟の大好きなキウイフルーツに見立てて笑顔でおいしく食べてもらえるような肉巻きを考えて作りました。私が作ったお弁当を食べた人に相馬や福島の食べ物のおいしさを最大限伝えることを意識して作りました。

<しそみそかんぷら>

材料 (一人分)

・小さい新じゃが 2個 ・青しそ 2枚
☆みそ・砂糖・みりん・酒 各小さじ1
・サラダ油 適量

作り方

- ① 新じゃがは大きいもののみ半分切る。しそは細切りにする。
- ② じゃがいもは皿に入れラップをして、600Wのレンジで4分加熱する。
- ③ じゃがいもを油で素揚げする。
- ④ 鍋で☆の調味料をひと煮立ちさせ、じゃがいもを入れてからめる。
- ⑤ 最後にしそを加えて完成。

<きゅうりでキウイ風肉巻き>

材料 (一人分)

・きゅうり 1/2本 ・豚バラ肉 1枚
・めんつゆ 大さじ2 ・にんにく 1かけ
・片栗粉 大さじ1 ・みりん 大さじ1
・塩こしょう 少々 ・チーズ、黒ゴマ 適量

作り方

- ① 前日にジップロックにきゅうりとめんつゆときざんだんにんにくを入れ漬けておく。
- ② ①のきゅうりを豚肉で焼く。
- ③ 塩こしょうをし、片栗粉をまぶして焼き、きゅうりを漬けた汁とみりんで味付けする。
- ④ 丸く切ったチーズと黒ゴマでキウイを作って完成。

もりもり夏野菜弁当

いわき市立内郷第一中学校 2年 山崎 陽向 さん

トマトの炊き込みご飯 テリヤキ豚バラオクラ巻き
アスパラベーコンの卵炒め ちくわの紅しょうが揚げ
ハムチーズ大葉の春巻き あゆのカレー天ぷら
きゅうりの梅しそあえ 飾り付け (ミニトマト レタス 大葉)



【お弁当の特徴や工夫したこと】

いつもより暑い夏を乗りこえられるように、夏野菜を使用して、夏バテ防止ができる弁当にしました。

夏バテ防止

・筋肉をつけられるように、肉や魚を入れました。
・トマト、きゅうり、大葉、梅などを入れることによってさっぱりさせました。

◎家で育てた野菜やおじいちゃんが釣ってきた魚を使用しました。

<テリヤキ豚バラオクラ巻き>

材料 (一人分)

・豚バラ肉 2枚 ・オクラ 4個
・塩、こしょう 少々

【テリヤキA】

・しょうゆ 大さじ1 ・砂糖 大さじ1
・みりん 大さじ1 ・黒ゴマ ひとつかみ

作り方

- ① 調味料を混ぜ合わせておく。豚肉に塩こしょうをかける。
- ② 豚肉を半分に切り、オクラを巻く。
- ③ フライパンで焼き、テリヤキAをかける。
- ④ 仕上げに黒ゴマをかけて完成。

<あゆのカレー天ぷら>

材料 (一人分)

・あゆ 3尾 ・塩こしょう 小さじ1/4
・カレー粉 小さじ1/4 ・水 10mL
・天ぷら粉 大さじ1

作り方

- ① 水と天ぷら粉を混ぜ合わせる。
- ② あゆに塩こしょう、カレー粉をまぶす。
- ③ ②を①につけ、天ぷらにする。

