

# 横浜の子どもが作る弁当コンクール

## 応募作品

新小っ子の



作品です

令和3年度の応募テーマ

「大切な人に食べてもらいたい弁当を作ろう」

# 5年生

食べてもらいたい人	母	作 品 名	初めての お弁当
献立名	主 食	副 菜 ①	そ の 他
	ご 飯	ひじきと大豆のにおもの	ブロッコリー、にんじん
	主 菜	副 菜 ②	調理時間
	とりのてりやき	たまごやき	めやす 50 分

食べてもらいたい人にメッセージを書きましょう (理由や工夫点など)

おいしそうなお弁当にしたかったから、栄養・  
 量のバランスを覚えてつくりました。またトマトを  
 いれられないので、ゆでたにんじんをいれて  
 色合いをよくしました。茶色ばかりじゃなく  
 明るい色をいれたので、おいしそうに見える  
 になったと思います。

【栄養士より】

さすが高学年、いろいろな食材を使  
 って栄養もばっちり。元気が出るおべ  
 んとうですね。おかずの種類が多く、  
 おべんとう箱のふたをあけた瞬間から  
 うれしくなりそうです。星形にんじん  
 もかわいらしいですね。

写真貼付欄





献立名	材料名	1人分	作り方 <small>弁当なので時短も考えよう!</small>
とりの てりやき 『ガスコンロ』	とりもも肉	300g	①肉を一口大に切る
	かたくりこ	大さじ2	②全体にかたくりこをまぶす
	料理酒	大さじ1	③フライパンにサラダ油をひいて、中火
	しょう油	大さじ1	④皮目から入れて5分。はんたいも
	みりん	大さじ1	⑤料理酒をいれてふたをきる。
	さとう	小さじ2	⑥汁気が飛び火が通った5分を
	サラダ油	小さじ2	⑦味がなじんだら完成
ひじきと大豆の なもの 『ガスコンロ』	大豆	150g	①にんじん、ひじき、水気のきいた大豆
	かじき	1パック	②調味量をくわえて、ふたをし、中火に
	にんじん	$\frac{2}{3}$	③かける
	しょう油	大さじ2	④ふたのすき間からしょう油が出たら
	みりん	大さじ2	⑤極弱火にし10分加熱 ⑥完成
たまごやき 『ガスコンロ』	たまご	3コ	①たまごと調味量をまぜる
	しょう油	少々	②フライパンに $\frac{1}{3}$ いれて、火が通る
	さとう	大さじ1	③たろえぬる。
	しお	少々	④また $\frac{1}{3}$ いれて、丸めたたまごやきを
			⑤もろあげて間にたまごを流しこむ。 ⑥のりのたまごもいれて③と同じように する。 ⑦完成
ブロッコリー にんじん 『ガスコンロ』	ブロッコリー	1パック	
	にんじん	$\frac{1}{3}$	なべに水をいれて沸かすとろさせる
			そこにブロッコリーとにんじんをいれて
			15分ゆでる
			ゆで終ったらブロッコリーを一口大に わけて、にんじんは、好きな 形に切る



# 横浜の子どもが作る弁当コンクール



## 応募作品



令和3年度の応募テーマ

「大切な人に食べてもらいたい弁当を作ろう」



# 2年生

食べてもらいたい人	おにいちゃん 雑穀粥 やさしさべんとろ		
献立名	主餐	副菜①	その他
	ごはん(うめぼし)	ブロッコリー	ソーセージたまご
	主菜	副菜②	調理時間
	肉やすいいため	えだまめ	めやす 分

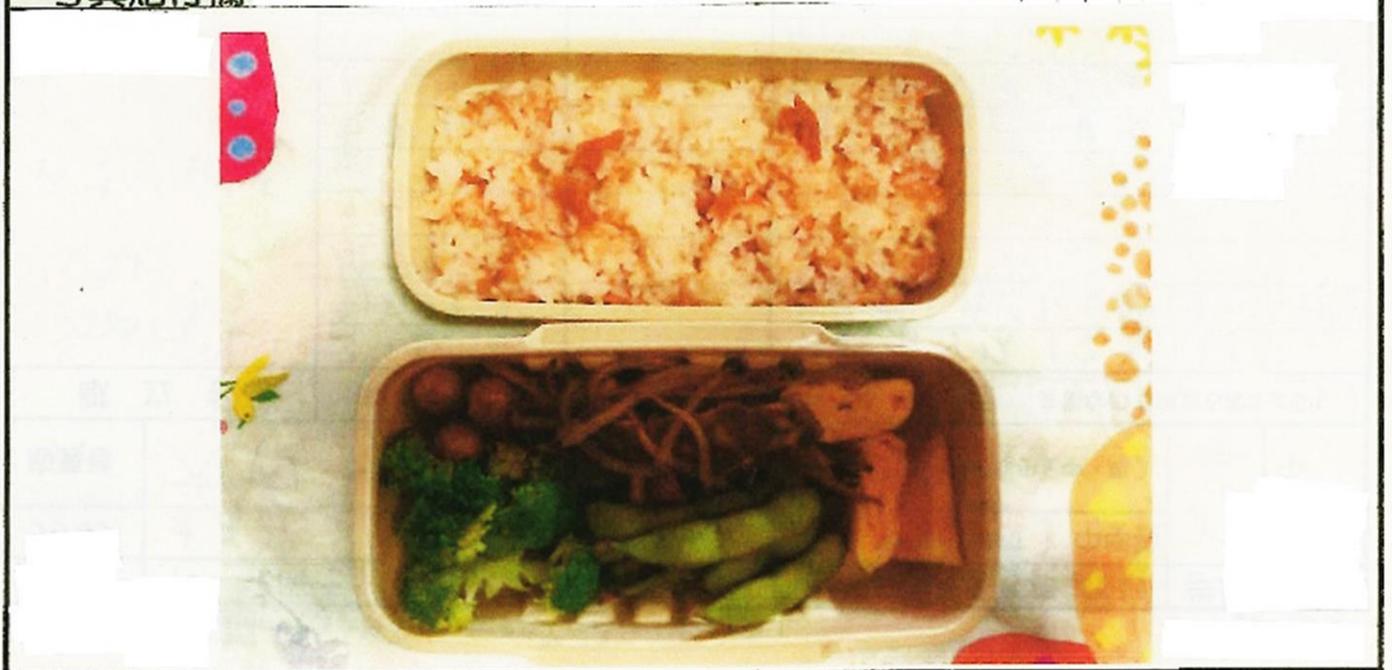
食べてもらいたい人にメッセージを書きましょう(理由や工夫点など)

おにいちゃんが大好きなぐさいをしてはおいしかったです。たまごをたがってやきゅうをかんはってほしいです。

【栄養士より】

いろどりのよいごはん、ちからがわいてくるおかずで、スポーツをがんばれるおべんとうですね。お兄さんへのやさしさだけでなく、食べてもらいたいと思われるお兄さんのやさしさ、どちらも伝わってきます。

写真貼付欄





献立名	材料名	1人分	作り方 弁当なので時短も考えよう!
うめぼしごはん	ごはん		たねをとる(うめぼし)
	うめぼし		うめを小さくしてごはんにかける
	かつおぶし		
おさいいため。	肉		いんじんは、ピーラーで
	もやし		うすくする。肉 → もやし、いんじん
	いんじん		をいためて、ぽんずであじ
			うけする。
たまごがき	フロッグリ		
	えだまめ		ゆでて、かわいくかき
			る。
たまごがき	たまご		おさしうをいれてたまごがきを
	ソーセージ		する やく。



# はま菜ちゃん料理コンクール

## 応募作品



栄養士より

ツナの油でコクがでて、口当たりよく食べられますね。コンソメが入るので、うまみもアップ。作り置きにもいいですね。

新小っ子の



作品です

# 5年生

料理名	(ふりがな) にんじんてつないため 人参 と ツナ 少め	調理時間(目安)	20分
料理に使った野菜	《テーマ食材》 にんじん 人参		
材料名	分量(4人分)	作り方	
人参	1本半	① 人参を太めの千切りにする。	
ツナ缶	1缶(70g)	② フライパンでツナ缶の油を熱し、千切りにした人参を入れて少めツナを入れる	
塩こしょう	少々	③ 最後に塩こしょうとコンソメで味付けをする。	
コンソメ	小さじ1		
セールスポイント(料理のとくちょう、工夫した点などを書いてください。)			
少めするときサラダ油ではなく、ツナ缶の油をつかいました。			

