

中学校の部 【最優秀賞】

皮・葉・芯も活用！はま・なか・あいづ食品ロス弁当

福島市立福島第四中学校 3年 大槻 春佳 さん

節約大根おにぎり にしんの根菜煮 いかにんじんアスパラ 干し柿とチーズのぶす（蒸しパン）
端っこ野菜の五目卵焼き いわしポーポー つけあわせ



<事前準備>

お湯（320mL）に、かつおぶし（4g）ときりこんぶ（ひとつまみ）を入れてだし汁を作つておく。

<節約大根おにぎり>

材料（2人分）

- ・米 1合 　・麦 20g (大さじ2)
- ・大根葉 20g 　・大根の皮 20g
- ・だし汁の残りのかつおぶしときりこんぶ
- ・白ごま 大さじ1 　・だし汁 260mL
- ・塩 1g 　・酒 小さじ1/2
- ・のり 4/5枚

作り方

- ①お米をといで水につける。
- ②大根葉と大根の皮をゆでて刻む。かつおぶしときりこんぶもみじん切りにする。
- ③といだお米に、調味料、大根の皮を入れて炊飯する。
- ④ごはんに大根の葉、白ごまを混ぜ、おにぎりにし、のりを巻く。

<にしんの根菜煮>

材料（2人分）

- ・ソフトにしん 30g 　・皮つき人参 10g
- ・皮つき大根 10g 　・きくらげ 2g
- ・こんにゃく 20g 　・じゃがいも 30g
- ・だし汁 30mL 　・さとう 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1 　・酒 小さじ1

作り方

- ①ソフトにしん、皮つき人参、こんにゃく、じゃがいもは一口大に切る。皮つき大根は、一口大に切つて凍らせる。きくらげは水で戻して一口大に切る。
- ②切った材料と凍らせた大根、調味料をタッパーに入れ、電子レンジ（500W）で5分加熱する。

<干し柿とチーズのぶす（蒸しパン）>

材料（2人分）

- ・干し柿 5g 　・レーズン 2g
- ・チーズ 3g 　・信夫ゆずの皮 少々
- ・ホットケーキミックス 35g 　・牛乳 40mL

作り方

- ①干し柿、チーズを小さく切る。レーズンは半分に切る。
- ②材料を混ぜ、カップに入れて電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する。

<つけあわせ>

材料（2人分）

- ・大葉 8枚 　・ミニトマト 2個
- ・レタス 1枚 (それぞれもりつける)

【特徴と工夫】

まだ食べられる部分（野菜の皮・葉・芯）を活用した「食品ロス弁当」を考えました。福島県は家庭ごみの見直しが必要とされています。福島の人々が知恵と工夫で伝承してきた乾物や保存食を利用し、その郷土料理を取り入れています。いわきのいわしポーポー、只見のにしんの根菜煮、大越のぶすぶす膨らむ蒸しパン、福島市の大根の節約おにぎり、白河のいかにんじんアスパラと、栄養満点で「福島をおいしく楽しむ」お弁当を作りました。時短や減塩も考え調理の工夫をしました。食材を大切に使う取り組みを通して、福島から地球にやさしい暮らしを発信したいです。

<いかにんじんアスパラ>

材料（2人分）

- ・人参 25g 　・アスパラ（根元も含む）30g
- ・しょうゆ 2mL 　・酢 1mL
- ・いかそうめん 2g

作り方

- ①人参はせん切りピーラーで13回、アスパラは根元の皮をむき一口大に切る。いかそうめんは一口大に切る。アスパラは電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する。
- ②加熱したアスパラに、人参、いかそうめん、調味料を加え、冷蔵庫で冷やす。

<端っこ野菜の五目卵焼き>

材料（2人分）

- ・たまご 2個 　・さくらえび 小さじ1
- ・キャベツの固い葉 5g 　・人参の皮 3g
- ・えのきのじく 3g 　・ひじき 1g
- ・だし汁 15mL 　・さとう 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2 　・酒 小さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ 　・油 小さじ1

作り方

- ①ひじきを水で戻す。
- ②人参の皮をせん切りピーラーで3回、キャベツ、えのきのじくをみじん切りにし、ボウルに入れる。
- ③たまご、さくらえび、ひじき、調味料を加えて混ぜ、フライパンに油をひいて焼く。

<いわしポーポー>

材料（2人分）

- ・いわし（皮もふくむ） 5匹 　・玉ねぎ 15g
- ・青い葉ねぎ 15g 　・しょうが 1かけ
- ・片栗粉 大さじ1 　・みそ 小さじ1/2
- ・しょうゆ 2滴 　・酒 2mL
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ①いわしは3枚におろし、水分をキッチンペーパーでとり、包丁でたたく。
- ②玉ねぎ、ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ③いわし、玉ねぎ、ねぎ、しょうがに調味料を加えて混ぜ、4つに丸める。
- ④フライパンにごま油をひき、アルミホイルをかぶせて焼く。2分たつたら様子を見てひっくり返し、3分焼く。

【優秀賞】

小野町産の「恵み」たくわえ弁当！！
小野町立小野中学校 2年 吉田 愛唯 さん
じゅうねんみそおにぎり 黒にんにくの卵焼き おかひじきのバターいため ズッキーニのグラタン ピーマンの丸焼き ミニトマトのベーコン焼き コーンバターしょうゆ



＜じゅうねんみそおにぎり＞

材料 (2人分)

・米 2合	・水 300mL
・大葉 3枚	・じゅうねんパウダー 15g
・みそ 15g	・砂糖 15g

作り方

- ①米を洗い、水につけておく。
 - ②大葉はせん切りにする。
 - ③じゅうねんパウダーとみそ、砂糖をまぜておく。
 - ④炊飯器でごはんを炊く。
 - ⑤ごはんに大葉をまぜて、おにぎりをつくる。
 - ⑥じゅうねんみそをぬり、トースターで焼き目が少しつくくらいまで焼く。 (3分)
- ☆色どりをよくするために、レタスやトマトをそえる。

＜黒にんにくの卵焼き＞

材料 (2人分)

・卵 M2個	・白だし 5mL
・水 20mL	・サラダ油 少々
・黒にんにく 15g	

作り方

- ①卵をとき、白だしと水をまぜる。
- ②黒にんにくをみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、卵液の1/3ほど入れて全体に広げ、焼けてきたら巻き初めに黒にんにくを入れて巻く。
(黒にんにくが中央になるように。)
- ④残りの卵液を2回に分けて入れて焼いていく。

【特徴と工夫】

小野町の、私の地元の特産をたくさん使いました。じゅうねんや黒にんにく、おかひじきなどの小野が力を入れているものから、トマト、ピーマン、ズッキーニなどまで、私はすべて小野で育てられた食材を使いました。なぜそうしたのか。それは、私が小野の美味しい野菜が好きだからです。特に黒にんにくの卵焼きが好きでした。中央にすることによって旨みや甘みがガツンと感じられます。ピーマンの丸焼きはシンプルですが、それはとてもいい案だと思っています。じゅうねんみそは少し苦手なのですが、ごはんに大葉を入れたので、食べることができました！！

会津の夏野菜で元気いっぱいカラフル弁当

会津若松市立第三中学校 1年 佐々木 星花 さん

夏を元気にカラフルごはん
会津地鶏の青じそチーズ焼き 丸なすのみそ田楽
カボチャ kin ton
ミニトマトとオクラのスクランブルエッグ
添え野菜・果物



＜会津地鶏の青じそチーズ焼き＞

材料 (2人分)

・会津地鶏もも肉 100g	・青じそ 1枚
・スライスとけるチーズ 1枚	・塩こしょう 少々

作り方

- ①会津地鶏もも肉は、一口大に切っておく。
- ②青じそはせん切り、チーズは4つに切っておく。
- ③会津地鶏もも肉に、塩こしょうで下味をつけ、グリルで6～7分焼く。
- ④チーズを上にのせ、1～2分ほど余熱でとろけさせる。
- ⑤青じそを上にのせる。

＜カボチャ kin ton＞

材料 (2人分)

・金山かぼちゃ 80g	・牛乳 大さじ1
・砂糖 小さじ1	・アーモンド 2粒

作り方

- ①カボチャは一口大に切ってなべに入れ、ひたるくらいの水を入れて煮る。やわらかくなったら、水気を切り、マッシュヤーでつぶす。
- ②牛乳と砂糖を加え、ラップにくるんで丸め、上にアーモンドをのせる。

【特徴と工夫】

- ・会津で採れる夏野菜を使って、カラフルでバランスの良い弁当にしました。
- ・祖父と祖母が作った野菜で、暑い夏も元気に過ごせるように工夫しました。
- ・色合いに気をつけてバランスよく食べられるようにしました。
- ・エコのためにアルミカップを使わず、サラダ菜を使いました。
- ・「丸なすのみそ田楽」と「ミニトマトとオクラのスクランブルエッグ」は同じフライパン上で調理し、時短できるようにしました。

相馬伝統の味で夏に勝つ 栄養たっぷりお弁当！！
南相馬市立原町第二中学校 1年 中津川 千晴 さん

松川浦産あおさとしらすの混ぜごはん
かつおの焼き漬け 厚揚げのしそ入り卵みそのせ
あおさ入り、彩り野菜の卵焼き
切り干し大根のピクルス
ゴーヤのつくだに ブルーベリーゼリー



【特徴と工夫】

相馬野馬追祭の時期に、地元でよく食べられている「かつおの焼き漬け」をメインに松川浦産のあおさやしらすを使ったお弁当にしました。

「戦に勝つ」という願いを込めて食べられていたかつおは、体力や免疫力の低下を防ぐ、たんぱく質の含有量が魚の中でもトップクラスです。また、貧血予防に効果的な鉄分もたっぷりなので、「夏の暑さに勝つ」ように取り入れました。

野菜やフルーツは、自宅や祖父母の家で採れたものを使いました。

また、作り置きして保存のきくメニュー、冷めても美味しいよう味つけを工夫しました。ブルーベリーゼリーは、凍らせてからお弁当に入れる事で保冷剤の役割もし、涼しげに見えるように考えました。

＜かつおの焼き漬け＞

材料（2人分）

- ・かつおの切り身（刺身用） 8切れ
- ・しょうが 1かけ
- ・しょうゆ・みりん・酒 各大さじ1
- ・さとう 小さじ1 ・塩 少々

作り方

- ①かつおに塩をふりかけ30分おき、水気をふきとる。
- ②しょうがをうす切りにする。
- ③しょうゆ、みりん、酒、砂糖、しょうがを火にかけ、ふつとうしたら火をとめる。（漬け汁）
- ④多めの油で、かつおを揚げ焼きにする。
- ⑤漬け汁に入れ、半日～一日冷蔵庫に入れる。

＜切り干し大根のピクルス＞

材料（2人分）

- ・切り干し大根 5g
- ・きゅうりやパプリカ 20g
- ・酢 大さじ2 ・さとう 小さじ2
- ・しおこしょう、唐辛子（輪切り） 少量

作り方

- ①切り干し大根はよく洗い、水でもどす。
- ②きゅうり、パプリカはせん切りにする。
- ③酢、さとう、しおこしょう、唐辛子を混ぜ合わせ、もどした切り干し大根ときゅうり、パプリカを入れ、一晩おく。

今までの集大成！楽しい大好き笑顔満点お弁当

いわき市立三和中学校 3年 酒井 瞳胡 さん

三色おにぎり ライスペーパーぎょうざ
はんぺんエビマヨカツ ベーコンキッシュ
しみもち肉巻き すき間おかず かぼちゃのいとこ煮



【特徴と工夫】

今年は最後になるので、今までの集大成となるよう献立や作り方を考えました。

SDGsとして、野菜は全て祖母の畑で作られたものを使用し、地元の特産物も色々と使用しました。

大切な食材なので、生ごみも出ないようにし、作り方も一度にフライパンで蒸したり、トースターで焼いたり、時間短縮できるようにしました。

栄養満点な楽しい大好きなお弁当ができました。

＜ライスペーパーぎょうざ＞

材料（2人分）

- ・とりひき肉 40g ・アスパラ 1本
- ・スライスチーズ 1枚 ・青じそ 4枚
- ・ライスペーパー 2枚 ・しょうゆ 小さじ1
- ・にんにく、しょうが 小さじ1/2

作り方

- ①アスパラ、スライスチーズは4等分、ライスペーパーは2等分に切る。
- ②とりひき肉ににんにく、しょうが、しょうゆを混ぜる。
- ③ライスペーパーを水にぬらして、青じそ、スライスチーズ、②、アスパラをのせてまく。
- ④トースターで15分焼く。

＜しみもち肉巻き＞

材料（2人分）

- ・しみもち 半分 ・ぶた肉 4枚
- ・コチュジャン 小さじ2
- ・酒、みりん、水 各大さじ1
- ・しょうゆ、ごま油 少々

作り方

- ①しみものは一晩水で戻し、4等分に切る。
- ②ぶた肉でしみもちを巻く。
- ③②に調味料を混ぜたものをかけ、クッキングシートに包んで5分蒸し焼きにする。

【優良賞】

暑い夏を乗り切れ！！福島の夏野菜弁当

福島市立福島第三中学校 1年 佐藤 陽々人 さん

梅ひじきご飯 ナスのベーコン巻き

ピーマンのツナ和え プチトマトとバジルのサラダ
シソ巻きソーセージ ちくわきゅうり



【特徴と工夫】

まず最初に、家の庭で育てているトマト、大葉、バジル、ピーマン、ナスを使用して、お弁当を作りたいと考えました。

福島の夏野菜を沢山使って、暑い夏も元気に過ごせるよう、栄養バランスと味が飽きないように、美味しそうに見えて、自分でも作りやすいメニューを工夫して、お弁当を作つてみたいと思いました。

<梅ひじきご飯>

材料（2人分）

- ・米 1. 5合 ・水 320mL
- ・乾燥ひじき 大さじ3 ・人参 1/3本
- ・梅干し 2個 ・みりん 大さじ3
- ・白だし 大さじ1 ・昆布だしの素 小さじ2

作り方

- ①米は洗って水につけておく。
- ②乾燥ひじきは軽く洗う。
- ③人参は洗って皮をむき、細切りにする。
- ④お米に、みりん、白だし、昆布だしの素、ひじき、人参、梅干しを入れて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、梅を崩しながら混ぜる。

<ピーマンのツナ和え>

材料（2人分）

- ・ピーマン 5個 ・ツナの水煮缶 1缶
- ・ごま油 小さじ1 ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・ブラックペッパー 少々

作り方

- ①ピーマンは洗い、へたをとつて細切りにする。
- ②ツナは汁気をきつておく。
- ③耐熱容器にピーマン・ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱する。ごま油と鶏がらスープの素を加え、混ぜ合わせ、ブラックペッパーをふる。

夏野菜で元気100倍弁当！！

矢吹町立矢吹中学校 2年 菅野 心花 さん

枝豆ごはん おくらの肉巻き 大学かぼちゃ

夏野菜のキッシュ かぶの梅ドレッシングサラダ



【特徴と工夫】

野菜とフルーツは、家庭菜園で採れたものや、おばあちゃんが畑で作ってくれたものを使いました。

旬の野菜は栄養価も高く、水分が豊富でみずみずしいので、水分と塩分をしっかりとつて夏を元気に乗り切れるように、このような献立を考えました。

<大学かぼちゃ>

材料（2人分）

- ・かぼちゃ 150g ・揚げ油 適量
- ・黒いりごま 大さじ1/2 ・砂糖 大さじ4
- ・水 大さじ2 ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2

作り方

- ①かぼちゃは種を取り、一口大に切る。
- ②フライパンに4cmくらいの油を入れ、かぼちゃを素揚げる。
- ③別のフライパンに、砂糖、みりん、水を入れ、ふつふつしたらしょうゆを加えてひと煮立ちさせて火を消す。
- ④ごまを入れて、とろみがつくまでます。
- ⑤かぼちゃに④をからめる。

<夏野菜のキッシュ>

材料（2人分）

- ・ロースハム 2枚 ・卵 1個
- ・ミニトマト 3個 ・ピーマン 1/4個
- ・マヨネーズ 小さじ2 ・塩 少々

作り方

- ①ミニトマトはへたを取り、4等分に切る。
- ②ピーマンは種を取り、5mm角に切る。
- ③ハムをアルミカップにしく。
- ④卵と調味料を混ぜ合わせ、③にそそぐ。
- ⑤ミニトマト、ピーマンを入れ、オーブントースターで焼く。

<p>おひさまそぼろごはん</p> <p>南会津町立館岩中学校 3年 阿久津 心陽 さん</p> <p>チューリップのそぼろごはん 卵焼き ピーマンのベーコン巻き ブロッコリーのチーズ焼き ズッキーニのソテー ミニトマト</p>	<p><チューリップのそぼろご飯></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 1合 ・ひき肉 40 g ・卵 1個 ・しょうゆ 小さじ1 ・ミニトマト 1個 ・水 200 mL ・しょうが 少々 ・油 適量 ・さとう、みりん 少々 ・ブロッコリー 適量 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①米を洗い水につけておく。 ②しょうがをみじん切りにする。卵はまぜておく。 ③ミニトマトをチューリップの形に切る。ブロッコリーをゆでて切る。 ④炊飯器でごはんをたく。 ⑤油をひいたフライパンに、ひき肉、しょうが、しょうゆ、さとう、みりんを入れていためる。 ⑥卵は油をひいたフライパンでいためる。 ⑦ごはんを弁当箱に詰め、そぼろと卵を交互にのせて、切ったミニトマトとブロッコリーをチューリップの形にして完成!! <p><ブロッコリーのチーズ焼き></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリー 15 g ・チーズ 適量 ・マヨネーズ 適量 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ブロッコリーをゆで、切る。 ②ブロッコリーの上にマヨネーズとチーズをかけ、トースターで焼く。
--	--

<p>いわき大好きふるさとたっぷり弁当</p> <p>いわき市立中央台北中学校 2年 齋藤 礼 さん</p> <p>鮭とレモンのたきこみご飯 さんまのポーポー焼き風ハンバーグ オクラとミニトマトのチーズ焼き 十六ささげときのこのくるみごま和え わかめ入り玉子焼き</p>	<p><鮭とレモンのたきこみご飯></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 1.5 合 ・レモン汁 1 個分 ・バター 10 g ・しょうゆ 大さじ1 ・焼塩鮭 2切れ ・白ごま 大葉 適量 ・酒 大さじ3 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鮭は骨をとりほぐす。米をとぐ。 ②炊飯器に、①とレモン汁、バター、酒、しょうゆを入れ、1.5 合の目盛りまで水を入れて炊く。 ③炊き上がったら、白ごま、大葉をふる。 <p><さんまのポーポー焼き風ハンバーグ></p> <p>材料 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんま 1尾 ・ねぎ 1/2 本 ・みそ 大さじ1 ・しょうが 少し ・片栗粉 大さじ1/2 ・コーン 必要な分 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ねぎとしょうがをみじん切りにする。 ②さんまを包丁でたたく。 ③たたいたさんまに、みじん切りにしたねぎとしょうが、みそ、片栗粉を混ぜ合わせて、ハンバーグより少し小さめに丸める。 ④フライパンに油をひき、はじめは強火で両面に焼き色がついたら中火にして、中まで火が通るように焼く。 ⑤さんまのポーポー焼きの周りにコーンを並べる。
---	---