

R3年度 宇久小中高

「自分で作るお弁当」

レシピ集



令和3年12月作成・令和4年1月発行 宇久小・中・高等学校PTA

(宇久小・中 学校保健委員会)

料理名 にんじんバーグ



使った野菜

にんじん、たまねぎ

感想

みじんざりかッターでかんたん
みじんざりかッターでできました。ハンバーグを
ひっくりかえすとまるかたまるかたかたかたです。

料理名 しおもみきゅうり、ちりめんじゃこと枝豆とチーズの丸おにぎり、
オクラのかつおぶし和え



使った野菜

きゅうり、枝豆、オクラ

感想

★ お弁当作りの感想を書きましょう。
まじらはんもしたいです。
オクラは、ゆでるとヌメヌメしまし
た。せんぶおいしかったです。

料理名 やさいたっぷりかんたんオムレツ



使った野菜

にんじん、ピーマン、コーン、たまねぎ、枝豆

感想

★ お弁当作りの感想を書きましょう。
なまでかたぬきをするのかいかに
いでず、オムレツがかんたんにでき
るってびっくりしました。

料理名 チャーハン



使った野菜

オクラ、グリーンピース、コーン

感想

はじめてほうちょうをつかっていたのかた

料理名 さつまいものあまに



使った野菜

さつまいも

感想

さつまいもは人も食べるのか？味のしがった
です。

料理名 さつまいもだんご



使った野菜

さつまいも、枝豆

感想

お弁当作りの感想を書きましょう。

作ってみたら、はいしたと思ってもできたので、
たと思いました。かんたんだからみんなにも作ってほしい
です。

料理名 具だくさんスクランブルエッグ

使った野菜

ほうれんそう

感想

★ お弁当作りの感想を書きましょう。

やさいを切るときに、ねこの手でぶさえるのがスツン
でした。かんせいしたと子にこいしそつた。思い出
お女市ちゃんか「いいにおい。」と言、たのを聞いてうれ
かったです。



料理名 しおもみきゅうり、ちりめんじゃこと枝豆とチーズの丸おにぎり、
オクラのかつおぶし和え

使った野菜

枝豆、オクラ、きゅうり

感想

★ お弁当作りの感想を書きましょう。

オクラにしおもみしてゆでるとさっきまで、
トゲトゲでかたかったのに、トゲがはくはれて、やわらか
くはってびっくりした。



料理名 ピーマンの肉巻き、やきそば

使った野菜

キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン

感想

★ お弁当作りの感想を書きましょう。

おいしかったらうれしいです。
とうまに、ちゃんにしゃんをとてもらいました。
おかあさんといっしょに作りました。



料理名 アスパラのベーコン巻き



使った野菜

アスパラガス

感想

しょしょうが"しょろが"でしたとリッていたのであれ
しかったです。

料理名 いもおにぎり



使った野菜

さつまいも

感想

おだんの時につくおにぎりよりもうまかったです。

料理名 チヂミ、大学芋、スイートポテト



使った野菜

にら、小ネギ、いも、にんじん

感想



チヂミは、エビとわかを入るとおいしかったです。
だりがくいははじめで作、たけい、おいしくできました。
からめるといもをまぜるとが楽しかったです。スイートポテトは、あじ
つけがなくてもおいしかったです。いろいろなおやつをつくるのも楽し
かったです。

料理名 卵焼き



使った野菜

ほうれん草

感想

★ お弁当作りの感想を書きましょう。

まるめるところがむずかしかったです。

料理名 たくあんと青じそのおにぎり、ピーマンの肉づめ、たまご焼き



使った野菜

ピーマン、にんじん、たまねぎ

青じそ、だいこん、ねぎ

感想

★ お弁当作りの感想を書きましょう。

たまご焼きをフライパンでひきかえすのがむずかしかったです。

料理名 おにぎらず (スパム入り)



使った野菜

サラダ菜

感想

お家で育てたサラダ菜を使用しました。おむずかしかった戸所は、おにぎらずの中にはさむたまごをひき返す戸所がおむずかしかったです。自分で作ったおにぎらずは、とてもおいしかったです。

料理名 おにぎらず (スラム入り)



使った野菜

サラダ菜

感想

お家で育てたサラダ菜を使って作りました。間に、のりにごはん
をのせて、スラム、うすやき玉子、マヨネーズ、サラダ菜、ごはんをのせて、
のりで手ぎます。ほう丁で真ん中を切ったら断面がきれいでした。
味は、スラムのしお味がきいて、美味かったです。もう少しサラダ菜を入れても
よかったと思います。

料理名 枝豆とソーセージのいためもの



使った野菜

枝豆

感想

ちょっとあっか、揚げに楽しかったのじょうかた
です。

料理名 ツナ、キャベツ、たまねぎのいためもの



使った野菜

キャベツ、たまねぎ

感想

最初、どのくらいの量をいれようか悩んで、
けど、少しづつ入れていったら、ちょうどよくなって、おいしく
なったので、しょうがにしてみました。

料理名 ジャガイモのチーズ肉巻き



使った野菜

ジャガイモ

感想

ジャガイモを切るとき、いもがくずれたりして
しまっ、切るのが、むずかしかった。

料理名 チーズとベーコンのポテト焼き



使った野菜

ジャガイモ

感想

チーズとベーコンとポテトがとても
あってもおいしかった。

料理名 ツナとたまごとレタスのおにぎらず



使った野菜

レタス

感想

はじめてつくって味がおいしかったのでよかつ
たです。

料理名 ねぎとカニカマのたまごやき、きゅうりのつけもの



使った野菜

ねぎ、きゅうり

感想

たまごやきは、1人でつくれるようになってよかったです。
きゅうりのつけものは、しおこんぶをまぜたらおいしく
食べることができたので、よかったです。

料理名 まかないロールキャベツ、にらたま、きゅうりのあさづけ、

ほうれん草とベーコンのいためもの



使った野菜

キャベツ、にら、きゅうり、ほうれん草

感想

作った物が全てしてもかいたたのでもう一度
作りたい。

料理名 ほうれん草の海苔巻き



使った野菜

ほうれん草

感想

しょうゆが出すぎないように漬けたよかったです。

料理名 野菜の肉巻き・さつまいものきんぴら



使った野菜

いんげん、にんじん、さつまいも

レシピ（肉巻きの作り方）

- ・にんじんを洗って皮をむき、拍子木切りします。
- ・いんげんは冷凍のいんげんを使います。
- ・豚肉でにんじんといんげんを巻きます。
- ・調味料（砂糖、酒、醤油、みりん）を混ぜておきます。
- ・フライパンに油を熱し肉を巻き終わりを下にして焼きます。
- ・焼き色がついたら調味料を入れ味をつけます。
- ・斜め半分に切ってお皿に盛り付けます。

レシピ（さつまいものきんぴらの作り方）



- ・さつまいもを洗って千切りして水にさらします。
- ・調味料（砂糖、醤油、酒）を混ぜておきます。
- ・フライパンにごま油を入れて熱し、さつまいもが透き通るまで炒めます。
- ・調味料を入れ水分がなくなるまで炒めて仕上げに黒ごまを入れて混ぜる。
- ・皿に盛り付ける。

感想

私は、今回自分で野菜を使ったおかずを作ってみて初めて肉巻きを作ったけどきれいに巻くことができたし、さつまいものきんぴらはいいい色に焼くことができました。お母さんに手伝ってもらったけど楽しく作ることができました。

料理名 ハムエッグ

使った野菜

キャベツ、レタス



レシピ

1. フライパンに油をしく
2. 火を付ける
3. ハムをフライパンにしく
4. 卵を割って入れる
5. 約3分焼く
6. 完成

感想

ハムエッグの他に千切りキャベツやレタスも盛り付ける事ができたので良かったです！

料理名 お好み焼き

使った野菜

キャベツ



レシピ

- ①キャベツと豚肉と卵とお好み焼きの粉を混ぜる
- ②それを焼く
- ③お好み焼きの上にソースなどをかける

感想

料理はあんまりしたことがなかったけど、うまく作れたので良かったです。とても美味しかったので良かったです。

料理名 白きくらげときゅうりの酢の物



使った野菜

きゅうり

レシピ

- ①白きくらげを水で戻し、さっとお湯で茹でる。
- ②きゅうりをスライスして、塩もみする。
- ③白きくらげ、きゅうり、カニカマを甘酢であえる。

感想

私は、料理を作るのが苦手です。だけど、作り方がざっくりしていたので作りやすかったです。これからも色々な料理を作っていくって、料理嫌いを克服していきたいと思います。

料理名 ほうれん草とベーコンの炒めもの



使った野菜

ほうれん草、コーン

レシピ

油をしいて、切られたベーコンを炒める
ほうれん草とバターを入れて炒める
最後に、醤油を2かえしくらい入れたら完成!!

感想

おかずをつくるのは、初めてだったけど、自分で作れたし、味も美味しかったので、大成功したと思いました。

料理名 レンジで簡単オムライス

使った野菜

トマト、ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン
人参、コーン、グリーンピース



レシピ

- ①器にご飯を必要な分入れ混ぜる。
(ケチャップ、野菜はお好みで)
- ②卵を割って塩こしょうを入れ、混ぜる。
(←このときレンジOKな皿に入れる)
- ③卵をレンジに入れ600wで20秒温める。
- ④温めたら取り出し、少し混ぜて、もう一回600wで20秒温める。
- ⑤固まった卵をケチャップご飯の上に置く。 **完成!!**

感想

美味しく作れてよかったです。レンジで簡単にできたので、1・2年生でも簡単に作れると思いました。

料理名 オクラキッシュ

使った野菜

ニンジン オクラ



レシピ

- ① ニンジンをみじん切りにして、オクラを輪切りにする。
- ② ベーコンを短冊切りにする。
- ③ にんじんとオクラを先に炒める。
- ④ ベーコンを炒める。
- ⑤ 卵を、割って混ぜる。(塩コショウも一緒に)
- ⑥ 混ぜた卵を炒めたニンジンとオクラとベーコンの中に入れる。
- ⑦ チーズを入れる。
- ⑧ 卵が固まるまで待つ。
- ⑨ 完成

感想

僕は、調理が苦手なので先にどれをすればいいのか分からず、お母さんに教えてもらいながらやりました。火の強弱とか、いつ火を止めるとかが難しかったです。

料理名 大学芋



使った野菜

さつまいも

レシピ

さつまいもをよく洗い乱切りにして、水にさらす。
ラップをかけて5分レンジで加熱する。
余分な水分を拭き取り油であげる。
鍋に調味料を入れて火にかけ、さつまいもを加える。

タレをよく絡めて、照りが出れば完成。

仕上げに黒ごまを振りかければ、出来上がり。

感想

さつまいもを揚げる時にやけどをしないようにきをつけました。
大学芋のタレを作るときにちょっと甘すぎたかな？と思ったけど、
とても美味しくできたので良かったです。

料理名 色とりどりの肉巻き



使った野菜

パプリカ（赤・黄）、ピーマン

レシピ

まずパプリカやピーマンなどを洗って細切りにします。
次にさっき切ったものを豚バラ肉で巻きます。
次に4つの調味料を合わせた調味液を作ります。
（みりん・醤油・酒・砂糖）
調味料と豚バラ肉をフライパンに入れて焼きます。
しっかり焼き目がついたら完成。

感想

作っているときは、ピーマンなどの野菜の切り方に気をつけました。
焼くときに一つ崩れてしまったので次に作る時は、崩れないように上手にひっくり返したいと思いました。食べたらとてもおいしかったので満足です。また作りたいたいと思いました。



メニュー

ごはん（梅干し）

白菜の浅漬

野菜炒め

作り方（野菜炒め）

①フライパンにサラダ油を入れて肉・しめじ・人参・キャベツ・えのき茸・もやしを炒める

②塩コショウ・うまソース・だしの素を入れて味をつける。

工夫したところ・感想

肉が焦げないように、確認しながら炒めた。人参を四角に切るのが難しかった。初めて肉野菜を作ったが上手にできてよかった。

お弁当の日



メニュー

- ・ごはん
- ・スクランブルエッグ
- ・きんぴらごぼう
- ・もやしのナムル
- ・ベーコン

☆作り方【きんぴらごぼう】

- 1,皮を取る切って、5分程度水につけ、ザルにあげる。
- 2,人参の皮をむき、干切りにする。
- 3,フライパンにごま油を熱し、ごぼうと人参を入れ、炒める。
- 4,しんなりとしてきたら、醤油、砂糖、みりん、味の素などを入れ、汁気が飛ぶまで炒め合わせる。
- 5,ごまを振り入れ、ひと混ぜしたら器に盛る。

工夫したところ・感想

秋が旬であるごぼうや人参を使いました。どのメニューも意外と簡単にできたのでこれからも時々作りたと思います。



メニュー

- ・ごはん
- ・牛肉とエリンギの炒めもの
- ・きんぴらごぼう
- ・ポテトとチーズのコロッケ
- ・人参と玉ねぎの卵とじ
- ・ピーマンとキャベツのツナ炒め

作り方【牛肉とエリンギの炒めもの】

- ①レンコンとエリンギを薄切りにし、牛肉を一口大に切る。
- ②牛肉を炒め、色がついたら薄切りにしたエリンギとレンコンを炒める。
- ③最後に砂糖、みりん、醤油、塩コショウで味付けをする。

感想

旬の野菜を使って弁当を作ることができました。家族で協力して弁当を作ることができたので良かったです。



メニュー

- ・鮭おにぎり
- ・ごぼうのきんぴら
- ・ミニトマト
- ・牛すじ煮込み
- ・チーク
- ・ほうれん草の卵とじ
- ・卵焼き
- ・ピーマン炒め

作り方(ごぼうのきんぴら)

- ①ごぼう・にんじんを千切りにする
- ②フライパンにごま油をひき、ごぼう・にんじんをしんなりするまで炒める
- ③しんなりしてきたら酒を入れて混ぜ全体にからめる
- ④砂糖、醤油、みりんを入れて混ぜ、味見をして好みの味にする
- ⑤煮汁が少量残るくらいまで煮含める

感想

ごぼうを千切りにするのが難しかったです。おにぎりを握るのも難しかったです。少ししか鮭を入れていなかったけど、すぐに形が崩れてしまいました。毎回きれいに切ったり、握ったりしているお母さんはすごいなと思いました。そしてとても時間がかかってしまったので、いつも1時間ぐらいでつくっているのもすごいなと思いました。

いつもより、野菜の多い弁当になりました。毎回こんなに野菜を多く入れるのは無理だと思うけど、できるだけ多く入れていきたいと思います。

メニュー

- ・長崎和牛とレタスのチャーハン
- ・野菜の天ぷら
- ・みかん (デザート)

材料

チャーハンの材料 (牛肉、レタス、卵、長ネギ、ご飯)

天ぷらの材料 (かぼちゃ、さつまいも、なすび、いか)

作り方 (チャーハン)

- 1、レタスを細かく手でちぎる。
- 2、長ネギを斜めに切る。
- 3、フライパンに油を敷いて牛肉と長ねぎを炒める
- 4、溶き卵を回し入れる
- 5、最後にご飯とレタスを入れ塩コショウ、醤油で味付けし、炒める。

※家にある宇久産の材料で作りました



感想

最初は、天ぷらやチャーハンを作ったことが無かったのでうまくいくかが心配だったけど、慎重に行ったり、作り方どおりに行うとうまく作ることができたので良かったです。



メニュー

- ・ご飯
- ・ひき肉とベーコン炒め
- ・ウインナー

作り方 (ベーコン炒め)

- ①ベーコンを、切る。
- ②ひき肉をフライパンに入れ、炒める。
- ③②にベーコンを入れ炒める。

感想

- ・切るのに時間がかかった
- ・火の調節が大変だった



作り方【きんぴらごぼう】

- ①ごぼうを笹がきに、人参を千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のごぼうと人参を入れ、炒める。
- ③しんなりとしたら、みりん・砂糖・味の素を入れ、汁気が飛ぶまで炒め合わせる。
- ④ごまを振り入れ、ひと混ぜしたら完成。

メニュー

- ・ごはん
- ・きんぴらごぼう
- ・肉じゃが（さつまいも）
- ・卵焼き
- ・茶巾サラダ
- ・ほうれん草のおひたし
（ささみ入り）

工夫したところ・感想

- ・旬の食材であるさつまいもを使った肉じゃがを作ったり、緑黄色野菜であるほうれん草を使ったりしました。
- ・思ったよりも素早く、簡単に作ることができたので良かったです。



メニュー（材料）

- ・ウインナー
- ・卵焼き（卵）
- ・ピーマンの肉詰め（ひき肉・ピーマン・人参・玉ねぎ・卵）
- ・きゅうりのハム巻き（きゅうり・ハム）
- ・レタス・ミニトマト

作り方（ピーマンの肉詰め）

- ①ピーマンは半分に切って種をとる
- ②玉ねぎ、人参は小さめのさいの目切りにする
- ③ひき肉と②の野菜と卵を混ぜる
- ④ピーマンに③をつめて焼く

感想

- ・卵焼きを丸めるのに苦戦した
- ・細かい材料を切るのが難しかった



メニュー

- ・ご飯 (のりたま)
- ・野菜入りスクランブルエッグ
- ・大学芋
- ・チーズ入りつくね
- ・ちくわチーズ

作り方

- ①さつまいもをよく洗い乱切りにする。5分ほど水にさらしておく。
- ②耐熱皿にのせラップをかけ5分レンジで加熱する。
- ③キッチンペーパーで余分な水分を拭き取り油で5分あげる。
- ④鍋に砂糖、醤油、みりん、塩を入れて火にかける。
- ⑤ブクブクとなったらさつまいもを入れ、タレをよくからめる。

工夫したところ・感想

さつまいもを使ったり、チーズ入りつくねに大葉をいれたりしました。色合いや詰め方を考えたりするところが難しかったです。メニューを考えたりしてみて、お母さんの気持ちが少しは分かりました。今度作るときは、違う野菜を使って作りたいと思いました。



メニュー

- ・ごはん
- ・きんぴらごぼう
- ・人参と玉ねぎの卵とじ
- ・ポテトとベーコンのコロケ
- ・牛肉とエリンギの炒めもの
- ・キャベツとピーマンのツナ炒め

作り方【人参と玉ねぎの卵とじ】

- ①フライパンにサラダ油を入れ、千切りした人参と、スライスした玉ねぎをいれ炒める。
- ②水、みりん、砂糖、めんつゆ、醤油をいれて少し煮詰める。
- ③卵を入れふたをして少ししたら完成

感想

旬の野菜をたくさん使って弁当をつくりました。今回作ったものは意外と簡単につくることができましたからこれからも作ってみようと思いました。また、家族と協力して弁当を作り上げることができたから良かったです。



メニュー

- ・ご飯（わかめふりかけ）
- ・スパゲティ
- ・キャベツの炒めもの（キャベツ、にんじん）
- ・ピーマンの卵とし
- ・アジのすり身

作り方「キャベツの炒めもの」

- ①キャベツを一口大に、にんじんを細切りにする
- ②ごま油でにんじんとキャベツを炒める
- ③根昆布出汁で味付けをする

工夫したところ・感想

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせでおかずを作りました。食感が固くならないように、先に茹でてから炒めるなどの工夫ができました。普段あまり料理をしないので手際よくすることはできていないと思うけど、一食分自分で作ることができてよかったです。



メニュー

- ・炊き込みご飯
- ・卵焼き
- ・野菜炒め
- ・手羽先の甘辛煮
- ・餃子
- ・グラタン

作り方（炊き込みご飯）

- 1, お米を4合とぐ。
- 2, 洗った米に水を600、みりんを60、醤油を60入れる。
- 3, 2に人参、エリンギ、舞茸、鶏肉を入れて炊く。
- 4, 炊きあがったら栗を入れる。

感想

今回、初めて炊き込みご飯を作ってみてとても美味しくできたので良かったです。でも、野菜炒めの味が少し薄かったので次は気をつけます。

野菜を使ったお弁当



《メニュー》 ごはん、チキンナゲット、レタス、野菜炒め
カマンベールチーズ、たくあん、トマト

☆野菜炒め(すき焼き風味)

《材 料》 ハム(2枚)、キャベツ(1枚)、ニンジン(4分の1)
もやし(適量)、すき焼きの素(適量)

《作り方》 ① 野菜を細かく切ります
② 野菜をしなしなになるまで炒めます
③ すき焼きの素を入れます(適量)
④ ちょっとすき焼きの素の水分が飛ぶくらいまで炒める

◎工夫したところ 硬い野菜から炒めるなど野菜を炒める順番を工夫しました。(ニンジン→キャベツ→もやし→ハム)

◎感想 本当にすき焼き風味なのかは怪しいです。卵を入れてもいいかもしれません。おいしかったです。

テーマ：野菜を使ったおかずを入れた弁当



メニュー

- ・ごはん
- ・豚肉とじゃがいもの甘辛炒め
- ・キャベツ、トマト
- ・チーズちくわ
- ・魚のフライ

豚肉とかぼちゃの甘辛炒め

材料…豚ロース肉 約120g
じゃがいも 約100g
サラダ油
甘辛だれ(削り節1パック、しょうゆ大さじ3と2分の1、みりん大さじ4)

工夫

- ・簡単に混ぜるだけのたれにした。
- ・煮ずに、たれを絡めて炒めることで時短になった。

作り方

- ① 豚肉は3cm四方に切る。かぼちゃを洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ2分の1を中火で熱し、じゃがいもをさっと炒める。
全体に油が回ったら、水大さじ1を入れてふたをし、6～7分蒸し焼きにする。ふたを取り、バットに出す。
- ③ フライパンの水気をふき取り、サラダ油大さじ2分の1を入れて中火で熱する。豚肉を入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ④ じゃがいもを戻し入れ、甘辛だれを入れて強火にする。1、2分煮詰め、火を止める。

感想 そこまで時間をかけずにちゃんとしたおかずを作れることが分かった。味が濃すぎた。

テーマ：野菜を使ったおかずの入ったお弁当

メニュー：ごはん、野菜炒め、ネギ入り卵焼き、きんぴら、野菜の肉巻き
ウインナー、いか、ブロッコリー、シャインマスカット



◎野菜炒め

【材 料】・もやし 1/2 袋
・人参 1/2 本
・ピーマン 1 個
・塩コショウ お好みの量
・醤油 お好みの量

【作り方】

- ① 野菜を好みのサイズにカットする。
- ② カットした野菜を、炒める。
- ③ 塩コショウ、醤油で味をつける。

◎ネギ入り卵焼き

【材 料】・卵 3 個
・ネギ 少々

【作り方】

- ① 卵を割り、ネギを混ぜながら溶く。
- ② 溶いた卵をフライパンに入れ焼く。
- ③ 焼きながら巻き、形を整える。

工夫：お弁当が茶色ばかりにならないように明るい色のおかずも入れた。

感想：今回は簡単に作れるものを作ったから、次回からはもう少し難易度の高いものを作ろうと思った。
楽しむこともできてよかった。

野菜を使った弁当



○メニュー ・ごはん ・野菜炒め

☆野菜炒め

○材料

・キャベツ 3 枚
・豚肉 200g
・もやし 半分
・きのこ 1 袋
・人参 5g
・創味シャンタン 少々
・塩コショウ 少々

○作り方

- ① キャベツを乱切りする
- ② 豚肉→人参→キャベツ→きのこ→もやしの順番に炒めていく
- ③ 創味シャンタンと塩コショウで味付けする

○工夫したところ

野菜や肉を入れていく順番を考えて炒めていった。(豚肉→人参→キャベツ→きのこ→もやし)

○感想

今回は、簡単に作れるものだったが、どの食材をどのタイミングで入れるかなど考えてすることができた。

焼きおにぎり弁当



メニュー

- ・焼きおにぎり
- ・ぶりの照り焼き
- ・ちくわきゅうり
- ・マカロニサラダ
- ・オムレツ
- ・かぼちゃコロッケ

マカロニサラダ

材料 4人分

卵	2個
マカロニ	150g
きゅうり	1本
塩、コショウ	少々
マヨネーズ	大さじ4

作り方

- ①ゆで卵を作る。
- ②マカロニを塩を少々加えたお湯でゆでる
- ③きゅうりをスライスして塩もみする。
- ④マカロニ、きゅうり、マヨネーズを混ぜる。
- ⑤塩コショウで味をととのえる。
- ⑥ゆで卵を刻んでのせる。

工夫したところ

マカロニをゆでるときに塩を入れすぎないようにした。

感想

あまり自分で作ることがないので、これから作っていきたいと思いました。

おいしさ満点弁当



工夫したところは、パプリカを炒めすぎないところです。
シャキシャキ感をのこしたかったので、炒める時間を短くしました。おいしくできたので良かったです。

メニュー

- ・ごはん
- ・ウインナー
- ・卵焼き
- ・唐揚げ
- ・パプリカとナスの甘酢炒め

パプリカとナスの甘酢炒め★(一人分)

- ① ナスを乱切り、パプリカを一口大に切り、炒める。
- ② ①に火が通ったら、醤油、酢を入れ炒める。
- ③ 最後に、片栗粉でとろみをつけたら完成!

材 料

- ・パプリカ (1個)
- ・ナス (1個)
- ・醤油、酢 (大さじ1)
- ・片栗粉 (適量)

野菜を使ったおかずを入れたお弁当



メニュー

- ・ごはん
- ・人参とごぼうの肉巻き
- ・卵焼き
- ・連紺のきんぴら
- ・エビフライ
- ・かぼちゃコロッケ

人参とごぼうの肉巻き

材料 (一人分)

- ・豚バラ 1~2枚
- ・人参 切って10cm
- ・ごぼう 切って10cm
- ・焼肉のたれ 適量

作り方

- ① 人参ごぼうは洗って茹でる。
- ② 茹でた人参とごぼうを豚バラで巻く
- ③ 巻いたものに焼き目がつくまで焼く、焼き肉のたれで煮詰める
(上にアルミホイルをかぶせる)

工夫したところ : 煮詰めるときに、アルミホイルをかぶせて全体に火が通るようにしたこと。

感想 : 時間もあまりかからなかったし簡単なので普段料理しない僕でも作れます。
醤油などではなく、焼き肉のたれなので分量はあまり気にしませんでした。

テーマ：秋の野菜をつかった海苔巻き弁当

○韓国風海苔巻き 材料 (2人分)

- ・ごはん 150g
- ・牛肉 50g
- ・ほうれん草 1株
- ・人参 1/4本
- ・①砂糖・醤油 各小さじ1、コチュジャン・生姜 各小さじ1/2
- ・②塩 少々、ごま油 1/2、鶏がらスープの素 1/4、いりごま 少々
- ・卵焼き 適量
- ・焼きのり 1枚



作り方

- ① 牛肉は細切りして、①をもみこみ炒める。
- ② 人参は細切りにして、②を加えて炒める。
- ③ ほうれん草は塩少々を入れたお湯で茹で、2cmの長さに切って②を入れ和える。
- ④ ごはんに塩小さじ1/4、ごま油小さじ1/2を混ぜる。
- ⑤ 焼きのりに薄く④をしき、具材をのせて巻き、表面にごま油を薄く塗る。

メニュー

- ・韓国風海苔巻き
- ・さつまいもと牛肉の炒め物
- ・大根としらすの和え物

工夫したところ・感想

このお弁当では彩りを考えて作りました。お弁当を作ってみて、毎日作るのはとても大変だとわかったので、母への感謝の気持ちを忘れないようにしたいと感じました。

キノコたくさんお弁当



メニュー

おにぎり
卵焼き
エノキと人参の鳥皮巻き
キノコのバター炒め
(シイタケ・エノキ・マイタケ・シメジ・人参)

作り方

- ・人参の皮をむき7～8cm くらいの棒状に切る
- ・ボウルに入れ水につけレンジで軽く熱を入れる
- ・鳥皮は洗ったり、裏の油を軽くとったりして処理をする
- ・鳥皮に人参、エノキを適量入れて巻く
- ・塩コショウをつけフライパンに油をいれ、炒める

☆エノキと人参の鳥皮巻き

材料 (用意したもの)

鳥皮 … 2枚 (作りたい数分)
人参 … 一本
エノキ… 一つ
塩コショウ・油 … 適量

工夫したところ・感想

- ・家に余っていた鳥皮を使ってメニューを考えた。
- ・今回のお弁当の日は家に余っているもの、今まで食べてきたものから自分でメニューを作れた。
- ・思っていたよりも早く簡単にできた。

テーマ：野菜沢山弁当



メニュー

- ・牛肉とエリンギの炒め物
- ・人参と玉ねぎの卵とじ
- ・きんぴらごぼう
- ・ジャガイモとベーコンの丸め焼き
- ・ピーマンとキャベツとツナの炒めもの

☆きんぴらごぼう

材料 (6人分)

- ・ごぼう、人参 各1本
- ・酒 120cc
- ★砂糖、醤油 各大さじ4.5
- ★みりん 大さじ6
- ・ごま油、いりごま 各適量
- ・いりごま 適量
- ・こんにゃく (切れてるもの) 一袋

作り方

1. ごぼうは洗って泥を軽く落とす。
2. 長さ5～6cm幅3mmくらいの斜め切りをする
3. 切れ目を上にして千切りにする。
4. ごぼうを数分間水にさらしてざるにあげる。
5. 人参もごぼうと同じように千切りにする。
6. フライパンにごま油をひき、ごぼう、人参がしんなりするまで炒める。
7. 6に★を入れて混ぜ、味を調整する。
8. 煮汁が少量残るくらいまで煮合める。
9. 火を止めた後、しばらく広げておく。
10. 器に盛りつけていりごま (お好みで) をかけて出来上がり。

～工夫・感想～

姉弟で一品ずつ作って弁当に入れたら野菜たっぷりになりました。

私はきんぴらごぼうにこんにゃくを入れるところを工夫しました。作っているときに、煮汁が少量残るくらいまで煮合めるのが一番大変でした。

材料も

少なくてもできるのでまた家でも作りたいと思います。

テーマ 「カラフル弁当」



☆ メニュー

- ・ごはん
- ・ウインナー
- ・卵焼き
- ・さつまいもの甘辛煮
- ・ブロッコリー
- ・梨

☆ さつまいもの甘辛煮

〈材料〉

- ・さつまいも …小1
- ・砂糖 …大さじ1
- ・バター …小さじ1
- ・醤油 …大さじ1
- ・水 …100ml

〈作り方〉

- ① さつまいもを一口大に切る
- ② 切ったさつまいもと水をレンジで加熱する
- ③ フライパンに醤油、砂糖、水を入れ、沸騰させる
- ④ イモを加え、③と絡める
- ⑤ バターを加え、しっかり溶けるまで温める

☆ 工夫したところ

朝からお弁当を作ったので、できるだけ簡単に、おいしくできるようにしました。

☆ 感想

今回のお弁当では、いつもより彩りがよく作れたと思います。しかし、おかずにかける時間がとても短かったと思うので、もっと工夫したおかずづくりができるように意識したいです。

野菜たっぷり弁当



○メニュー

- ・ごはん
- ・卵焼き
- ・ほうれん草のあまずあえ
- ・野菜炒め
- ・きゅうりとハム巻き

○ほうれん草の胡麻和え

【材料（2～3人分）】

- ・ほうれん草 5束
- ・醤油 適量
- ・砂糖 適量
- ・胡麻 お好みの量

【作り方】

- ① ほうれん草をゆでる
- ② ほうれん草を一口サイズぐらいに切る
- ③ 醤油、砂糖、胡麻を合わせる
- ④ ③にほうれん草を入れ、まぜたら完成！

○工夫したところ

お弁当に入れるので、水気をなくすように気を付けました。あと、入れやすいように、ほうれん草を小さめに切りました

○感想

なかなか、普段自分の弁当は家の人に作ってもらうことが多いので、たまには作ってみたいと思いました。

あと、一年半ぐらいしたら、一人暮らしをするかもしれないので、今のうちから料理を練習しておきたいと思いました

テーマ：野菜たっぷり弁当



★じゃがいものベーコン巻き★

<材料>

じゃがいも 1個
ベーコン 5枚
ごま油 適量
塩コショウ 適量

<作り方>

- ① じゃがいもを細めの千切りにし、水にさらす。
- ② じゃがいもを少し芯が残る程度まで茹でる。
- ③ ベーコン1枚に適量のじゃがいもをのせ手前から巻く。
- ④ フライパンにごま油をしき、焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら塩コショウをふる

★メニュー

ごはん
卵焼き
かぼちゃの茶巾サラダ
じゃがいものベーコン巻き
ささみ入りほうれん草のおひたし
きんぴらごぼう
ミニトマト

★工夫したところ

じゃがいもをできる限り細く切り、火が通りやすくなるようにした。じゃがいもをベーコンで巻くときに崩れてしまわないように②の工程で芯を少し残した。

★感想

今回は妹と作った日が一緒でお互いの作ったものでカバーしながら弁当を仕上げた。メニューを考えるのに思ったより時間がかかってしまい少し大変だった。これから少しずつ自分で作れるメニューを増やして家で料理する機会を増やしたいと思う。

テーマ 「野菜たっぷり彩り弁当」



メニュー

- ・にんじんしりしり
- ・茄子としめじの炒め物
- ・サラダ
- ・卵焼き

☆にんじんしりしり

【材料（1人分）】

・人参 1/2本
・ツナ缶 1缶
・コーン 1/2本

【作り方】

- ・人参を細切りにする。
- ・切った人参、ツナ、コーンを炒める。
- ・塩コショウで味付けする。

工夫・感想

全体の彩りやバランスがよくなるように工夫しました。朝は時間がなくて大変なので、もっと短時間で手際よく作れたらいいと思いました。

おからハンバーグ弁当



◎おからハンバーグ

- | | | |
|-------------|---------------|-----------------|
| <材料> | ・たまねぎ (1/2 個) | <ソース> |
| ・人参 (1/2 個) | ・ひき肉 (150 g) | ・ケチャップ (大きじ2) |
| ・おから(70 g) | ・卵 (1/2 個) | ・とんかつソース (大きじ2) |
| ・塩 (少々) | ・こしょう (少々) | ・ウスターソース (大きじ2) |
| ・砂糖(小さじ) | ・水 1 0 0 cc | |

◎作り方

◎メニュー

- ・おからハンバーグ
- ・シチュー ・炊き込みご飯
- ・野菜炒め ・スープ
- ・餃子

- ① 人参とたまねぎをみじん切りにする
- ② ボールに①とひき肉、おから、卵、塩、こしょうを入れて混ぜる
- ③ ②を丸める
- ④ フライパンに油をひいて焼きめがつくまで焼く
- ⑤ ソースと水を入れ中火で10分ほど煮込んだら完成

【工夫したところ】：水をソースと一緒にに入れて焦げにくくすることができた。

《感想》今回、初めて煮込みハンバーグを作ってみてお弁当作りの大変さを知ってお母さんに感謝をしたいと思います。