

令和5年度 宇久小中高

「自分でつくる弁当」

レシピ集

長崎県産の
食材を使用して
お弁当を作ろう！

小学生

りょうりめい
料理名：おばあちゃんと作るハンバーグ



けんさんびん
県産品

たまねぎ

感想：こねるのを頑張りました。丸めるのが楽しかったです。

おうちの方から：頑張って作れました。時々、手伝ってね。

りょうりめい
料理名：お父さんが作ったお米のおにぎり



けんさんびん う く こめ
県産品：宇久のお米

感想：にぎるのが、楽しかったです。

おうちの方から：いつもは野菜をきるお手伝いが多く、おにぎりをはじめるのは初めてでしたが

楽しそうにできました。楽しみながら作ることは大切だと思います

りょうりめい

料理名：いものフライ

けんさんびん

県産品：いも



感想：包丁^{ほうちょう}を使^{つか}ったのが怖^{こわ}かったです。

おうちの方^{きょうだい}から：兄^{ていじゅん} 妹^{おし}で手^て順^{じゆん}を教^{おし}えあ^でたりしていま^きました。おい^でしいフ^きライが^き出来^でました。

りょうりめい

料理名：アジの干物とおにぎり

ひもの

けんさんびん

県産品：アジ



感想：アジが焦^こげないよう^やに焼^やくところ^{むずか}が難^{むずか}しかったです。

おうちの方^つから：アジ^{はたけ}を釣^{しよくざい}り、畑^{しゅうかく}から食^{いのち}材^{まな}を取^{しよく}穫^{みじか}し、命^{いのち}を^{まな}いただくこ^{しよく}とを^{みじか}学^{まな}びま^{しよく}した。「食^{しよく}」を^{みじか}身^{まな}近^{みじか}

に感^{かん}じてい^{ようす}る様^{せいちょう}子^{かん}に成^{かん}長^{かん}を感^{かん}じま^{かん}した。

りょうりめい やきにくべんとう
料理名：焼肉弁当

けんさんびん ながさきわぎゅう こめ
県産品：長崎和牛・お米



かんそう がんば たま き
感想：頑張って泣かないように玉ねぎを切りました。

おうちの方から：つくまえ た い かんせい じぶん つく かんしよく じぶん つく
作る前は食べないと言っていたんですが、完成すると自分で作ったからか完食しました。自分で作る
よろこび にがて こくふくで き おも
喜びで苦手を克服出来たらいいなあ・・・と思いました。おいしかったです。

りょうりめい や とり
料理名：焼き鳥

けんさんびん けいにく
県産品：鶏肉・ねぎ



かんそう にく き たいへん
感想：お肉を切るのが大変でした。

おうちの方から：焼き鳥を作りました。くし やわ にく さ むずか がんば で き
串で柔らかいお肉を刺すのは難しそうでしたが頑張って出来ました。
ときどき てつた がんば
時々お手伝いも頑張ってたね。

りょうりめい
料理名：おまけ弁当

べんとう

けんさんびん
県産品：さつま芋・たまご

いも



かんそう
感想：りょうり で き
料理が出来てうれしかったです。

おうちの方から：なに つか べんとう つく しぶん
何を使ってどんなお弁当を作るか自分でしっかり かんが 考 えてました。作るのも積極的に自分で
と くり 組 め て い ま し た 。 と て も たの かん
取り組めていました。とても楽しさを感じました。

りょうりめい
料理名：バジルカレーとナン

けんさんびん
県産品：バジル



かんそう
感想：き し
ナンの生地をこねるのが大変でした。

おうちの方から：そだ つか べんとう つく
育てたバジルを使って、カレーを作りました。ほぼ一人で頑張 ひとり がんば と くり 組 め て い ま し た 。
せい せい
成長を感じました。おいしかったです。ごちそうさまでした

りょうりめい
料理名：サツマイモ弁当

けんさんびん
県産品：いも・なす



かんそう 感想：かたき 固いサツマイモを切るのを頑張りました。

おうちの方から：サツマイモは苦手でしたが自分で作ったサツマイモごはんは「おいしい」と言って食べました。
作る楽しさで食のおいしさを感じてもらえたような気がしました。

りょうりめい
料理名：アジフライ

けんさんびん
県産品：アジ



かんそう 感想：こむぎこ たまご つ アジに小麦粉や卵を付けるところが楽しかったです。

おうちの方から：アジを釣って、丁寧にさばいて、油も怖がらずに揚げる事が出来ました。これをきっかけに
自分で目玉焼きや、料理の手伝いをしてくれるようになりました。

りょうりめい
料理名：きのこことサツマイモの炊き込みごはん



けんさんびん
県産品：きのこ・さつまいも

かんそう
感想：自分で買い物に行き、野菜の種類で包丁の当て方が違う事がわかった。

おうちの方から：自分で買い物にも行き、成長を感じました。おかわりもしてたくさん食べました。今後手伝いをさせてあげられる気持ちと時間に余裕を持ちたいと思います。ごちそうさまでした。

りょうりめい
料理名：フライドポテト・3食パプリカの炒めもの



けんさんびん
県産品：じゃがいも・パプリカ

かんそう
感想：じゃがいもを細く切ったり、手を切らないように頑張りました。

おうちの方から：包丁さばきが上手でした。炒める時は火傷に気をつけ、あげる時は油はねに気をつけて多くのことに気を配りながら頑張れました。最後は疲れはてていました。ごちそうさま。

りょうりめい
料理名：キャベツたっぷりポーク春巻き

けんさんびん
県産品：キャベツ



かんそう はるま ぐざい い つつ たの
感想：春巻きで具材を入れたり、包むのが楽しかったです。

おうちの方から： けんさんびん つか りょうり しぶん つく りょうり て あ かんが あぶら あ
県産品を使った料理と自分が作りたい料理を照らし合わせてメニューを考えました。油で揚げる
のがまだ怖かったようで、あぶら し や かく かに変えました。とても美味しかったです。

りょうりめい やさい
料理名：野菜たっぷりつくね

けんさんびん
県産品：たまねぎ



かんそう たま き ときなみだ で がんば
感想：玉ねぎを切る時涙が出て やめたくなかったけれど、頑張りました。

おうちの方から： とてもおいしかったです。ほうちょう つく や じょうず なに たの つく すがた
包丁の使い方、焼くのも上手でした。何より楽しそうに作っている姿が
かわいかったです。ちが ちようせん ちょうせん
違うメニューにも挑戦してくださいね。ごちそうさま。

りょうりめい しお や
料理名：ベラの塩焼き

けんさんびん
県産品：ベラ



かんそう 感想：自分で釣りさばきました。さばくとき血が出てびっくりしたけど、ひとばんしおに

つけて焼きました。身がふわふわでおいしかったです。また自分で釣って食べたい。

りょうりめい
料理名：スクランブルエッグ・ほうれん草のごまあえ・焼きポテト・おにぎり

けんさんびん こめ
県産品：ジャガイモ・米



かんそう 感想：ジャーマンポテトの予定が焼きポテトになったけど、うまくできました。

おうちの方から：メニュー決めから完成までほぼ一人でき、途中姉に手伝ってもらった場面もあり、微笑ましかったです。日々の生活でも料理を続けてほしいと思います。

りょうりめい しお や
料理名：ベラの塩焼き

けんさんびん
県産品：ベラ



かんそう 感想： さかな 魚 をさばくところをがんば 頑張りました。おばあちゃんが手伝ってくれました。したあじ 下味をつけて焼いたらとてもおいしかったです。

りょうりめい
料理名：ビーフカレー

けんさんびん
県産品：じゃがいも・キノコ・米



かんそう 感想： たま 玉ねぎを切るのが大変でした。き 切る作業が上手になりました。

おうちの方から： たま 玉ねぎをアメ色になるまで炒めたり、たくさん野菜を切ったので「作る」ことの大変さが分かったようです。とてもおいしかったです。ごちそうさま。ありがとう。



←出来
上がり

自分で作る「お弁当の日」

★作った日 10月 20日 (金)

★作ったもの 「サンドイッチのお弁当」

★使用した長崎県産の食材 *きゅうり *ハム *ブロッコリー *スリミ

★頑張ったことや楽しかったこと
頑張ったことは、サンドイッチ専用の道具を押すのに力を入れるのを頑張った。
楽しかったことは、中に具材を入れるのが楽しかったです。



りょうりめい 料理名：ポテトサラダ

けんさんびん
県産品：じゃがいも



かんそう 感想：ポテトをつぶすのは大変で、混ぜるところは楽しかったです。

おうちの方から：いつもは、部分的に手伝いをしてくれますが、今回は最初から最後まで一人で作りました。
きょうみ たの つく て き
興味をもって楽しく作ることが出来ました。ごちそうさま。

りょうりめい

料理名：サツマイモピザ

けんさんびん

県産品：サツマイモ

- 作り方：**
- ・ さつまいもをキッチンペーパー、ラップの順で巻き、竹串で数か所穴を開けます。
 - ・ 耐熱容器に入れ、500wで5分加熱します。
 - ・ 1cm幅で輪切りに切り、ピザの生地にチーズ・ウインナー・など好みの材料をのせオーブンで5分ほど焼いて完成です。
- 感想：**
- ・ サツマイモを食べたいときにすぐ食べれるからいいなあ・・・と思いました。
 - ・ チーズを多めに入れると「パリ!」としたりトロトロになったりでおいしかったです。



りょうりめい

料理名：ピーマンの肉づめ

けんさんびん

県産品：ピーマン



感想： ピーマンに肉をぎゅっとつけて外れないようにするのが大変でした。

おうちの方から： 食材選びやメニューを決めるのを楽しんでいました。おいしくできました。

りょうりめい

料理名：オムライス

けんさんびん

県産品：たまご・たまねぎ



かんそう
感想

感想：オムライスをたまごで包むのがむずかしかった。包めた時はうれしかった
かったです。次はもっときれいにできたらいいです。

むかごおにぎり

作り方

お米を2合(300g)を洗います。

炊飯器に洗ったお米を入れてお水を400ml入れ、お塩を少々(ふたつまみ)入れます。

炊飯器で40分ほど炊飯したら完成です。



さつまいもの肉巻き

作り方

鶏肉(200g)を「まる鶏」を皮を剥いて骨をとりスライス(厚さ約1cm)に切ります。

切った鶏肉(皮はとって)を皮を剥いて骨をとりスライス(厚さ約1cm)に切ります。

さつまいも(100g)を皮を剥いてスライス(厚さ約1cm)に切ります。

鶏肉とさつまいもを交互に巻きます。

巻いたものを油で揚げます。

揚げたものを油で揚げます。

揚げたものを油で揚げます。

揚げたものを油で揚げます。

揚げたものを油で揚げます。

揚げたものを油で揚げます。

揚げたものを油で揚げます。



さつまいもきんぴら

作り方

さつまいも(80g)・人参(80g)・ピーマン(半分)を準備します。

さつまいも・人参・ピーマン(種はとっておく)を洗います。

さつまいも・人参・ピーマンを細切りにしてさつまいもはみずに10分ぐらいさらしておきます。

さつまいもを10分さらしたら水気を切り温めたフライパンに油(大さじ1)をいれてさつまいも・人参・ピーマンをいれて炒めます。

野菜がしんなりしてきたら醤油(大さじ2)・砂糖(大さじ2)をいれて炒めたら完成です。



むずかしかったところ・がんばったところ

むずかしかったことは、包丁で野菜を細く切るのがすごく難しかったです。

がんばったところは、野菜を炒めることです。

また、料理を頑張ります。



おうちの方から：旬の素材を使っての計画・作り方などを調べて取り組みました。また、調理をする時も自から動き、完成した達成感も満足のようでした。また頑張ろうね。

お弁当の日

題名 アイゼンオムライス

使った材料

- ・卵
- ・鶏肉
- ・ケチャップ
- ・ご飯
- ・ハム
- ・餃子の皮
- ・のり
- ・ブロッコリー
- ・チーズ
- ・ちくわ
- ・カニカマ
- ・ニンジン
- ・コーン
- ・グリーンピース



おうちの方から： ^{きょうだい えいきょう う}兄弟の影響を受け、^{じぶん}自分も「こうしてみよう」という意欲が感じられました。^{しょくざい}食材も自分で^{えら}選び^{くみう}工夫しながら^と取り組むことができるようになりました。

りょうりめい

料理名：グラタン

けんさんびん

県産品：たまねぎ



感想

おいしいと言われて嬉しかったです。また作りたいです。

おうちの方から： ^{ひとり つく}ほとんど一人で作ってたので、^{せいちょう かん}成長を感じました。^{こんご}今後はもっと作ってもらおうと思いました。

かたづ

片付けもありがとう。おいしかったです。

**料理名：宇久島産のじゃがいもを使った
じゃがいもとチーズのオムレツ**

～作り方～

- ①卵を溶きほぐし、塩・こしょう各少々を加えて混ぜる。チーズは粗めに刻む。
- ②フライパンを熱してバター大さじ2を溶かし、薄切りに切ったじゃがいもを炒める。
- ③続けて卵を一気に流し入れ、チーズをのせる。下がこんがり焼けたら裏返し、もう片面も同様に焼く。

後はお皿に盛り付けて完成！



感想・工夫したところ

焼くときに、焦げないように工夫しました。

食べたときに美味しいと言ってくれたので、また、時間があるときに作ってみたいと思いました。

宇久島産いんげんの胡麻和え



レシピ

- ①いんげんの筋を取ります。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を入れていんげんを2分程茹でます。
- ③冷水で冷やして水気を取り、3分の1位に切ります。
- ④麺つゆ、砂糖、すりごまを混ぜ、切ったいんげんを入れて絡めます。

感想

僕は、いんげんの胡麻和えを初めて作って筋を取ったりすることを初めて知った。

いんげんのサイズはどのくらいがいいかなどをかんがえた。



料理名：白菜と大根の葉っぱの豚肉巻き

作り方

- ①白菜と、大根の葉っぱを、水で洗う
- ②巻きやすい大きさにする
- ③豚肉の上に白菜と大根の葉っぱをおいて巻く12個
- ④フライパンの上に置き焼く
- ⑤塩こしょうをふる

⑥お皿に盛り付けて、完成!!



感想・工夫したところ

巻く時に白菜が外に出過ぎないように工夫しました。

上手く巻けたので良かったです。

料理名：長崎県産(雲仙産)のえのきを使ったえのきのベーコン巻き

作り方

- ①えのきを切って水で洗ってほぐす。
- ②えのきをベーコンで包んで、つまようじで止めます。
- ③フライパンにバターを入れて温める。バターが溶けたらベーコン巻きを入れる。
- ④えのきがしんなしたら醤油を入れる。

お皿に盛り付けて完成!!!



感想：エノキが崩れないようにベーコンを巻くことを頑張りました。簡単に作れるのでまた作りたいと思いました。

県産品：えのき

料理名：チャーハン

けんさんびん
県産品：たまねぎ



おうちの方から：^{ほうちょう}包^{つか}丁^{かた}の使い方も上手になりました。チャーハンに^い入れる^{ぐざい}具材も^{じぶん}自分で^き決め、おいしくなる^{くふう}工夫^{つく}して作っていました。ごちそうさま。

＜感想＞

1～6年生全員が保護者のご協力のもと、頑張って取組んでいただきました。普段台所に立つ機会のあまりないみたいで、ここぞとばかりに張り切って取り組んだ様子がうかがえました。

- ・わざわざ食材を釣りに行ってお弁当作りに取り組んだ児童
 - ・兄妹でアドバイスを受けながら一緒に作った児童
 - ・カレーのみならず「ナン」など本格的な取組みを行った児童
- 年々工夫を凝らしてビックリするような料理が完成しています。

保護者の方からは

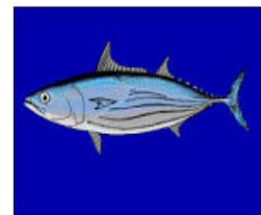
- ・準備から後片付けまで自分でできていた
 - ・とてもおいしく、取り合いながら食べました。
 - ・休みの日に何回か親子でもチャレンジしたい。
- などの感想をいただきました。

中学生

かつお弁当



カツオ



かつお弁当

カツオ（長崎県産）焼き魚 きんぴら きゅうり 玉ねぎ

：レシピ

きんぴらはごぼうと鶏肉を使いました。まずごぼうをきれいに洗って切り、鶏肉を切ったら、炒めていく。終わったら仕上げにごまをかける

：工夫したところ：感想

生魚がそんなに好きではなかったので、焼き魚が作れるようになったのが嬉しかった。きんぴらには無駄なものを付けずにシンプルにしたことにより、食べやすく、普通に美味しいものになった。

テーマ：ハロウィン風弁当



- ★長崎県産の食品
- ・お米（宇久島）
 - ・かぼちゃ（宇久島）
 - ・パプリカ（宇久島）
 - ・きゅうり（宇久島）

メニュー

ハロウィン風かぼちゃ混ぜご飯（主食）、
卵焼き（主菜）、パプリカ炒め（副菜）、
レタス、そうめん入りサラダ（副菜）、
チーズのハム巻き（副菜）

レシピ

ハロウィン風かぼちゃ混ぜご飯

分量：かぼちゃ 50g 米 1合

①かぼちゃをレンジで3分温め柔らかくする。②炊きたてのご飯に1を入れ、かぼちゃを潰しながら混ぜる

工夫したところ・感想

お米は宇久島産のものをを使い、彩りよくするために卵やレタス、パプリカなどを入れました。ミイラの包帯はチーズで再現しケチャップを塗って不気味な感じを表現しました。

テーマ：長崎県産弁当



- ★長崎県産の食品
- ・お米（宇久島産）
 - ・イサキ（宇久島産）
 - ・ミニトマト（小値賀産）
 - ・キャベツ（長崎産）
 - ・肉（長崎産）

メニュー

炊き込みご飯（主食）、肉野菜炒め（副菜）、イサキの塩焼き（主菜）、ミニトマト（副菜）、卵焼き（主菜）

レシピ 【炊き込みご飯】

分量：米1合、水、さつまいも100g、塩小さじ1、ごま適量

作り方：①米を洗う ②さつまいもを1cmのさいの目切りにする

③炊飯器に米、水、さつまいも、塩を入れて混ぜて炊く

④ごまをかける

工夫したところ・感想

長崎県産の食材をたくさん使うことができたので良かったです。

テーマ：長崎県産お弁当



使った県産品

- ・ お米・キュウリ
- ・ ピーマン・卵
- ・ さつまいも・カマス

メニユ一

ごはん、ピーマンとにんじんの炒めもの、卵焼き、カマスのフライ、ピリ辛キュウリ、ソーセージとさつまいものチーズ焼き

レシピ

ソーセージとさつまいものチーズ焼き

さつまいもを皮付きのまま7~8mmの厚さで輪切りにする。

そのあと電子レンジで約3分30秒加熱する。

ソーセージは斜め半分に切る。

ピザ用チーズをかける。オーブントースターで、こんがりと焼き色がつくまで6~7分焼く。

工夫したところ感想

長崎県産のものをたくさん使って、簡単に作ることが出来ました。お弁当がきれいに見えるように、緑や黄色を使って、彩りよく盛り付けました。

テーマ：宇久島弁当



★長崎県産の食品

- ・お米（宇久島）
- ・カマス（宇久島）
- ・ヤズ（宇久島）
- ・ねぎ（宇久島）
- ・ミニトマト（長崎）

メニュー

おにぎり（主食）

カマスフライ（主菜）、ウインナー、ヤズの一夜干し、ネギ入り卵焼き、れんこんきんぴら（副菜）

レシピ

カマスフライ

分量：赤カマス、小麦粉、卵、パン粉、カレー粉、油

作り方：①小麦粉にカレー粉を混ぜカマスにまぶす。②溶き卵、パン粉をつけ油で揚げる。

工夫したところ・感想

作り方を母に教えてもらいながら作ることができました。知り合いの方からいただいたカマスを使って自分で捌いてフライにしました。作り終わったとき彩りが足りないと思い、ミニトマトと、レタスを加え、赤・黄・緑を入れるように工夫しました。

色とりどり弁当



県産品

お米、ピーマン

雲仙ハム

メニュー

おにぎり、卵焼き、ちくわきゅうり、ピーマンの肉詰め

レシピ

分量 肉400g、ピーマン適量、パン粉、薄力粉、卵一個、

鶏ガラスープのもと 牛乳 玉ねぎ 塩コショウ

- 1 薄力粉と、ピーマン以外を入れ混ぜる
- 2 ピーマンに小麦粉をまぶして肉を詰める
- 3 焼く

感想・工夫したところ

いつも食べているご飯は、すごく時間がかかってできていることを自覚することができました。これからはもっと手伝いたいと思いました。

長崎弁当



長崎県産品

- ・お米
- ・アジ
- ・ピーマン
- ・きゅうり
- ・雲仙ハム

メニュー

アジフライ、ピーマンの肉詰め、ちくわきゅうり、雲仙ハム、卵焼き、チキンナゲット、おにぎり、ミニトマト

レシピ

・アジフライ

材料 アジ 薄力粉 卵 パン粉 油

- ①アジを三枚におろす（骨を取る）
- ②薄力粉、卵、パン粉の順でつける
- ③揚げる

工夫した所・感想

今回使ったピーマンとアジは近所の人や親戚の人からもらったものを使いました。母にレシピを教えてもらいながら楽しく作ることができました。

長崎の彩り弁当



- ・カマス（宇久島）
- ・えのき（雲仙市）
- ・いんげん（宇久島）
- ・米（宇久島）

メニュー

- ・鮭わかめご飯（主食）
- ・卵焼き（主菜）
- ・カマスのフライ（主菜）
- ・えのきのベーコン巻き
- ・いんげんの胡麻和え（副菜）

レシピ

えのきのベーコン巻き

分量 えのき：一袋 ベーコン：三袋 油：適量 塩コショウ：適量

- 1.えのきを6つに分けて分けたものを半分にする
- 2.ベーコン一枚で分けたベーコンを巻く
- 3.油をひいて塩コショウをかけながら焼く

工夫したところ・感想

普段県産品を使うなど意識しなかったから何の食材が県産品なのか知らなかったけど、今回たくさん県産品を使ってどの食材が県産品なのか知ることができました。私は手軽に美味しい料理を作れることを工夫しました。普段とは違った弁当を作れて良かったです。

テーマ：彩り弁当



★長崎県産の食材
ピーマン（宇久島）
お米（長崎県）
人参（長崎県）

メニュー

鮭・青菜おにぎり 卵焼き ブロッコリーの和え物 人参とピーマンの肉巻き
揚げウィンナー

レシピ

人参を2分、ピーマンを1分弱レンジで加熱する。

豚バラ肉で巻いて、醤油とみりんと砂糖のタレで炒める。

工夫したところや感想

カフェのような盛り付けにしたかったので、彩りを意識して、おにぎりも丸くしたり、断面を見せたりと工夫をしました。簡単で早く作れるメニューばかりなので、これからも作りたいと思います。

テーマ：つくね弁当



長崎県産の食材
・鶏ミンチ（長崎）
・ピーマン（宇久）
・米（長崎）

メニュー

ご飯（主食）

つくね（主菜）

イカ天（主菜）

ピーマンのおかか和え（副菜）

レシピ

【つくね】

分量：鶏ミンチ 300g 卵黄 1個 片栗粉 大さじ 2.5 塩胡椒 少々

作り方：①ボウルに材料を全部入れてこねる②フライパンで焼く

③タレをかける

工夫したところ・感想

つくねの大きさを食べやすくしました。ピーマンはよく宇久島で作られたものを使っています。

長崎県産弁当



エリンギ
ハム
切り干し大根
きゅうり

メニュー

ケチャップライス・切り干し大根サラダ

ハム・エリンギと鶏もも肉炒め

トマト・ブロッコリー・レタス

レシピ

切り干し大根サラダ

分量： 切り干し大根 一袋 きゅうり 一本 ツナ 一缶 マヨネーズ 適量

作り方：①きゅうりを輪切りする②切り干し大根をふやかす

③切り干し・きゅうり・ツナをマヨネーズで和える

感想

長崎県産の食材を見つけて買ってそれから何を作るかなどを考えたりするのが難しかった。

見栄えを考えながらきれいに盛り付けることができた。

栄養満点弁当

わかめスープ



長崎県産の食材

- ・ピーマン
- ・じゃがいも
- ・米
- ・わかめ

メニュー

おにぎり、もやしのナムル、ピーマンの肉詰め、ミニトマト、
ジャーマンポテト、スクランブルエッグ、ハンバーグ、わかめスープ

レシピ

ジャーマンポテト（4人分）

材料：じゃがいも（乱切り）中3個、玉ねぎ 半分、ベーコン 1パック、塩コショウ 適量、オリーブオイル 大さじ2、（好みでにんにく）

作り方：①じゃがいもの皮をむいて芽を取ってから乱切りにする。全体に塩を振りラップをし、レンジで600W5～7分加熱する。

②フライパンにオリーブオイルを熱す。（ここでのんにくをいれてもいい）

③じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンを入れ塩コショウを加えて玉ねぎがしんなりするまで炒める。

工夫したところ、感想

スーパーを探したら思ったより長崎県産の食材がなかったので何を作ろうか結構悩みました。
主菜が少し多い気がするけど、野菜もしっかり摂れているし栄養満点のお弁当が作れたと思う。
おかずとご飯だけでなくスープも作ったのが工夫ポイントです。これからの寒い季節にピッタリの温かいスープを作ることができました。

お魚弁当



長崎県産の食品

- ・お米
- ・鰯
- ・白菜
- ・大根
- ・玉ねぎ

メニュー

・ご飯

・鰯とごぼうの揚げ団子、鰯と豆腐玉ねぎのハンバーグ ・豚肉とピーマンと玉ねぎの炒めもの

・白菜と大根の葉っぱの豚肉巻き

レシピ

鰯とごぼうの揚げ団子

分量：あじ5匹、ごぼう20cm、酒大さじ1、片栗粉大さじ1、生姜大さじ1、味噌大さじ1

作り方：①鰯を軽くたたき、ごぼうを笹切りにする②鰯とごぼうと調味料を混ぜ合わせる

③油で揚げる

工夫したところ・感想

今回のお弁当は、自分たちで釣ってきた鰯を使っていろいろなおかずを作りました。

鰯とごぼうの揚げ団子では、魚の量に対して生姜の量やごぼうの量なども調整し美味しく作ることができたので良かったです。今回は比較的、長崎県産のものを使って料理をすることができたので良かったです。

テーマ：宇久弁当



- ・もち米(宇久)
- ・黒豆(宇久)
- ・ピーマン(宇久)
- ・小ネギ(宇久)
- ・ミニトマト(宇久)
- ・じゃがいも(宇久)
- ・玉ねぎ(宇久)
- ・卵(雲仙)
- ・ウインナー(雲仙)
- ・こんにゃく(島原)

メニュー

赤飯、ピーマンチーズ肉巻き、小ネギ入り卵焼き、ウインナー、ミニトマト、肉じゃが

レシピ

ピーマンチーズ肉巻き(6個分)

分量：肉6枚、ピーマン3個、とろけるチーズ2枚

A醤油大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、砂糖大さじ1、すりおろしにんにく小さじ1

- ①ピーマンを半分に切ってヘタと種をとる
- ②ピーマンの中にとろけるチーズをちぎって入れて肉で巻く
- ③巻き終わりを下にして焼く、焼いたらAを入れて絡めたら完成

工夫したところ・感想

家の畑で作られた食材を使ってメニューを考えました。トマトや小ネギ、ピーマンは採れたてのものを使用しました。肉を巻くときにチーズを出さないように気をつけて巻きました。出来立てだったので、チーズが伸びて美味しかったです。

テーマ：宇久産弁当



長崎県産の食材

- ・ヒラス（宇久）
- ・さつまいも（宇久）
- ・卵（宇久）

メニュー

- ・ご飯 ・ヒラスの煮付け ・卵焼き ・さつまいもの天ぷら
- ・きゅうりとハムの酢の物 ・ウィンナー

レシピ

ヒラスの煮付け

分量：ヒラスのアラ、醤油、酒、みりん、出汁、砂糖

作り方：鍋に魚を入れ、調味料を入れ煮付ける。

感想

宇久で採れた食材を使ってお弁当を作ることができて良かったです。美味しかったです。
また機会があれば作ってみたいです。

テーマ 旬の野菜たっぷり宇久島産弁当

○長崎県産の食品

(宇久島産)



- ・ 安納芋
- ・ パプリカ
- ・ ブロッコリー
- ・ キャベツ
- ・ ウニ
- ・ トコブシ

メニュー

ご飯、パプリカの肉詰め、チーズベーコン巻き、卵焼き、大学芋、
トコブシのバター炒め、かまぼこ、ウニとトコブシの切付け（ご飯の上）

レシピ

分量：芋1個（350g）、水（適量）、サラダ油（大さじ2）、
タレ→砂糖（大さじ2）、みりん（大さじ2）、しょうゆ（大さじ1）
塩（少々）、黒いりごま（大さじ½）

- ①芋を一口サイズに切る
- ②フライパンに油を入れ、①を炒める
- ③タレをフライパンに入れ、②を炒める
- ④完成

工夫したところ・感想

・お弁当に使った材料は、「うきうき」で売っていた宇久島産をできるだけ使うようにメニューを考えました。また、赤色のパプリカやかまぼこなどを使って、全体的に色とりどりに仕上げました。卵焼きでは、火加減が分からず半熟になってしまったり、砂糖を入れて焼いたけど実際に食べてみると、味がなかったので、味付けが難しいなと思いました。また時間あるときに再挑戦しようと思います。

高校 1・2年生

宇久産かぼちゃを使った昼食弁当



メニュー

- ・ ごはん
- ・ ウィンナー
- ・ 卵焼き
- ・ とんかつ
- ・ 宇久島産かぼちゃの煮物
- ・ 鮭
- ・ ミートボール

【かぼちゃの煮物】

材料

- ・ かぼちゃ 1/4
- ・ 醤油 大さじ…1
- ・ 酒 大さじ…1
- ・ 砂糖 大さじ…1
- ・ みりん 大さじ…1
- ・ 水 100ml

作り方

- ①かぼちゃの種をとる
- ②かぼちゃにラップをしてレンジで3分30秒加熱
- ③かぼちゃを一口大に切る
- ④鍋に③・醤油・酒・砂糖・みりん・水を入れ、落し蓋をして中火にかける
- ⑤ふつふつしてきたら、弱火にしてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る

作るうえでの工夫

普通に切ると固いから、レンジで加熱して柔らかくして切った

感想

- ・ かぼちゃで料理することは滅多にないのでいい経験ができた。
- ・ いつも親に弁当を任せているけど、今回自分で昼の弁当を作ることができてよかった。
- ・ 今回、かぼちゃの煮物を作ってみて、とてもおいしかったので他の材料でも煮物を作りたい。

贅沢弁当



【感想】 いつも親が作った時のような味を再現できたので満足です。しっかり海鮮の味がついてて、おいしかったです。

【メニュー】

- ・ サザエとウニの炊き込みご飯
- ・ 卵焼き
- ・ カマスのフライ
- ・ えのきベーコン巻き
- ・ いんげんの胡麻和え

☆サザエとウニの炊き込みご飯

材料

- ・ ウニ瓶 1 瓶
- ・ サザエ 4 個分
- ・ 米 3 合
- ・ あごだし 300 cc
- ・ みりん 大さじ 4

作り方

- ① 米を洗う
- ② あごだし、みりんをご飯に入れる
- ③ 水の量を 3 合の目盛りに合わせていれる
- ④ サザエを好みの大きさに切り、水気をとる
- ⑤ ④とウニをご飯に入れて炊く

【工夫したところ】

宇久のウニ瓶を使って作ったことで海鮮の味がつくようにしました。

「長崎県産の食材を使用した弁当」



【メニュー】

- ・ごはん
- ・アジと豆腐のハンバーグ
- ・アジとごぼうのあげだんご
- ・白菜と大根の葉っぱの豚肉巻き

「アジと豆腐のハンバーグ」

○材料

アジ・・・・・・・・・・200g

豆腐・・・・・・・・・・1/2丁

玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個

おろししょうが・・小さじ1

みそ・・・・・・・・・・大さじ1

片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1

サラダ油・・・・・・・・大さじ1

牛乳・・・・・・・・・・大さじ1

○作り方

1、三枚おろしにしたアジと豆腐、牛乳をミキサー

にかけてミンチ状にする。

2、玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで温める。

3、1で作ったものに、玉ねぎ、みそ、おろししょうが、

片栗粉を入れる。

4、混ぜ合わせたものをハンバーグの形に整える。

5、フライパンにサラダ油をひいて両面に色がつくまで

焼く。

工夫したところ

ミキサーで混ぜるときに混ざりづらかったため牛乳を少し加えたこと。

感想

弁当のほとんどのおかずを宇久産の材料を使って作ることができたからよかった。

「地元の食材を使用した弁当」



メニュー

- ・チャーハン
- ・卵焼き
- ・ブロッコリーとウインナーの炒め物
- ・鶏肉の照り焼き
- ・チキンナゲット

チャーハン

材料

ごはん（1人前）
ピーマン（1個・長崎県産）
玉ねぎ（半玉・長崎県産）
ベーコン（1枚）
たまご（1個）
油（適量）
醤油（適量）

手順

- ①ピーマン、玉ねぎをみじん切り、ベーコンを1cm角ほどに切る
- ②卵を溶き、ごはんと混ぜる
- ③フライパンに油をひきピーマン、玉ねぎ、ベーコンを炒める
- ④②を入れ、しょうゆで味をつける。

工夫したところ

- ・ベーコンを他の材料より大きめに切ることで、食感が感じられるようにした。
- ・卵とご飯を先に混ぜることで、チャーハンがパラパラになるようにした。

感想

長崎で採れた野菜を使って、いくつか工夫をしながらうまくチャーハンを作ることができた。

秋の味覚弁当



感想

全品作ると時間がかかるし大変なので、いつもお弁当を作ってくれる母に感謝したいです。

メニュー

- ・ ごはん
- ・ 卵焼き
- ・ 野菜炒め
- ・ ミックスベジタブルのバターソテー
- ・ 鶏肉の照り焼き
- ・ 大学芋（長崎県産のサツマイモ）

☆大学芋

材料

- ・ サツマイモ 2本
- ・ 油 適量
- ・ 砂糖 大さじ5
- ・ 醤油 大さじ2/1
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 黒ゴマ 大さじ2/1

作り方

1. サツマイモをよく洗い、乱切りして水につけておく
2. 水気をよく切り、油で揚げる。
3. フライパンに砂糖、醤油、みりんを入れ、煮詰めサツマイモを入れてよく絡める。
4. そこに黒ゴマを入れてよく絡めたら完成

工夫したところ

蜜を煮詰める時間で食感が変わってくるので、様子を見ながら煮詰めました。