

# 令和4年度 宇久小中高

## 「自分でつくる弁当」

### レシピ集



令和4年12月作成・令和5年1月発行 宇久小中高健康部会

小学生

# 料理名：宇久やさいのかぼちゃグラタン



たまねぎで目がしみました。  
いためるのがたのしかったで  
す。  
おいしかったです。

県産品：ウインナー、しめじ、  
たまねぎ、ブロッコリー

# 料理名：あきの城ヶ岳ハイキングおべんとう



いなりずしにごはんをつめるのが、むずかしかったです。あきのおべんとうをそとで食べたのが楽しかったです。

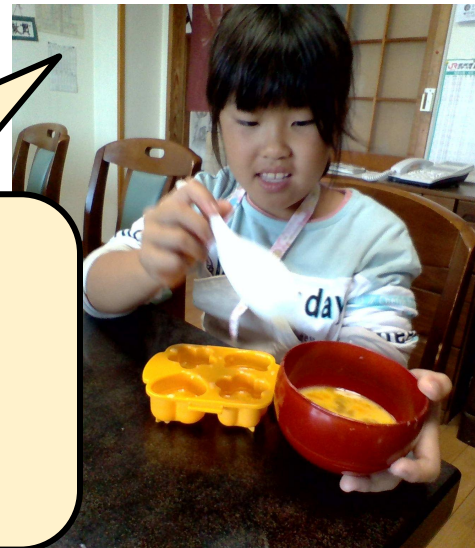


県産品：こまつな、ブロッコリートマト、きゅうり、にんじん、かき、ねぎ

# 料理名：おにぎり、たまごやき、ハム さつまいものあまにデザート



かきのかわむきをしたり、  
たまごをまぜたり、かたをぬ  
いたりたのしかったです。



県産品：米、たまご、うんぜんハム  
さつまいも、トマト、カキ

# 料理名：大こんのかわのきんぴらと 大こんのベーコンまきステーキ



大こんにベーコンをまくのが、  
むずかしかったです。

県産品：大こん

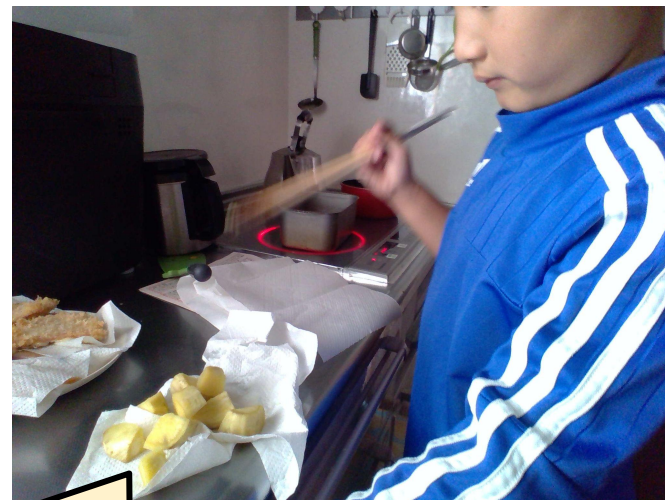
# 料理名：かぶときゅうりのゆかりあえ さつまいものバターやき



きゅうりを切ったときの「サクッ」という音が  
気持ちよかったです。  
ほう丁で手を切らないように気をつけました。

県産品：川さきさんのさつまいも  
宇久島産のきゅうりとかぶ

# 料理名：だいがくいも

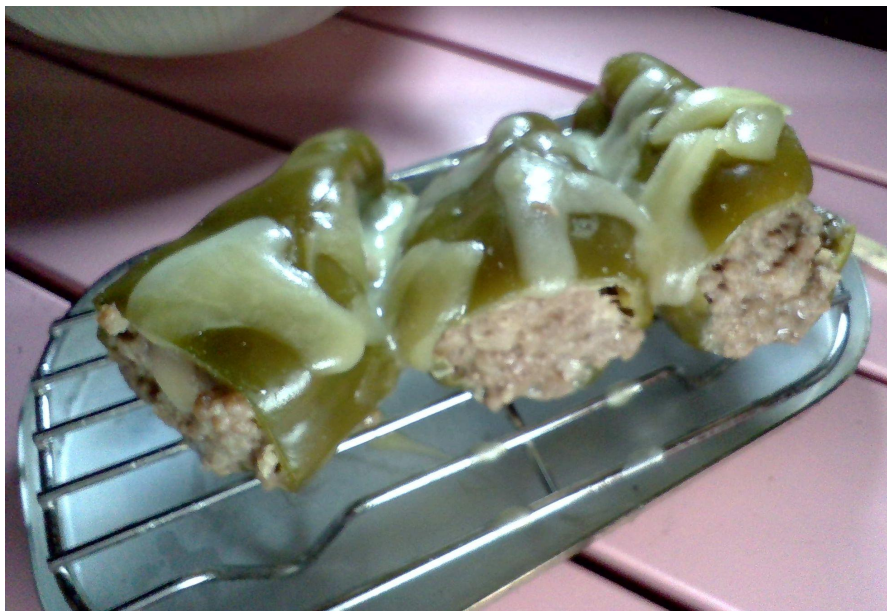


さつまいもをいれるのが  
たのしかったです。

県産品：さつまいも



# 料理名：長崎県産ピーマンの肉づめ



ピーマンにミンチをいれるのを  
がんばりました。

県産品：ピーマン

# 料理名：ピーマンのツナコーンづめ



ピーマンにつめるあんを作るところを  
がんばりました。  
ジャガイモをつぶしてコーンとツナと  
マヨネーズを混ぜるところが楽しかっ  
たです。

県産品：ピーマン

# 料理名：おいものベーコンやき



さつまいもを切る時に  
力が入るのでがんばり  
ました。  
楽しかったことは、お  
母さんが「おいしい」  
と言ったことです。



県産品：さつまいも

**料理名：さつまいもと**

**じゃがいものサラダ**



さつまいもを切ろうと  
したらすごくかたかつた。  
とてもおいしかったので  
また作りたいです。



**県産品：宇久島産のきゅうり、  
川崎さんのさつまいも**

# 料理名：しゃけおにぎり



あったかいご飯だったけど、がまんできたのでよかったです。  
かんたんだったので、よかったです。



県産品：しゃけ、ごはん、しお、のり

# 料理名：さつまいものあまからいため



いもをあげるのをがんばりました。

県産品：さつまいも

# 料理名：かりんとう



いもを油であげる時には色がきれいな黄色になるまでのタイミングに気をつけることをがんばれました。作ったかりんとうを食べてもらったことがうれしくて楽しかったです。



県産品：さつまいも

# 料理名：しゃけ入りたまごやき



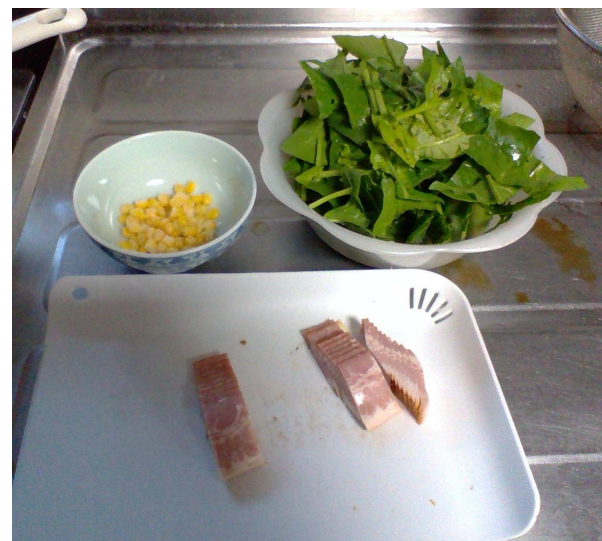
フライパンに入れる  
タイミングがむずか  
しかったのと、シャ  
ケに塩味がついてい  
たので、からくなら  
ないように作りま  
した。



県産品：しゃけ



# 料理名：ほうれん草のバターいため



ほうれん草を切ったり、ベーコンを切るのが楽しかったです。

県産品：ほうれん草

**料理名：さつまいもとにんじんのきんぴら  
やまいものステーキ、とりのからあげ  
さつまいものおにぎり**



ほうちょうで野菜を切るのをがんばりました。ほうちょうで野菜を切ったり、フライパンでからあげをあげるのが楽しかったです。

**県産品：とりにく、にんじん、さつまいも**

**料理名：だいがくいも**



だいがくいものタしを作るときに、  
しょうゆなどをはかることをがんばり  
ました。

**県産品：さつまいも**

料理名：きんぴら



### 作り方

- ① ごぼうをあらい千切りにする。
- ② 鶏肉を切る。
- ③ にんにくをみじん切りにする。  
塩コショウ。
- ④ 混ぜ込み5分置く。
- ⑤ 油をひいて鶏肉を炒める。
- ⑥ ごぼうを入れ味酛最後にごまを入れ完成。

### 感想・工夫したところ

ごまを入れてみたのですがうまかったので良かったです。  
これからも作ってみたいです。

県産品：鶏肉

## 料理名：宇久島産のかぼちゃを使ったかぼちゃ入り照り焼きハンバーグ

### 作り方

- ①かぼちゃの種を取り除き、ラップで包み、電子レンジで2分加熱し、上下を返してさらに2分、竹ぐしがスッと通るまで加熱する。ラップをはずしてボウルにい入れ、フォークで細かくくずす。
- ②別のボウルにひき肉、卵（1個）、ねぎのみじん切り（1/6本分）、（塩小さじ1/2）、こしょう（各小さ）を入れてよくねりませ、①を加えて混ぜ合わせる。8等分して、小判型にととのえる。
- ③フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、②を並べ入れて2～3分焼く。焼き色がついたら上下を返し、弱火にしてさらに2～3分焼く。焼き色がついたら上下を返し、弱火にしてさらに2～3分焼く。酒、みりん、醤油（各小さじ2）、サラダ油（大きじ1.5）を合わせて回し入れ、汁けがなくなるまで煮からめる。

お皿に盛り付けて完成！



### 感想・工夫したところ

ハンバーグをひっくり返す時にくずさないように気をつけました。かぼちゃをやわらかくする所に工夫しました。上手にできたねと言ってもらって、また作りたいなと思いました。

県産品：かぼちゃ

## 料理名：長崎産のじゃがいもを使ったポテトハンバーグ



### 作り方

- ①じゃがいもの皮を向き茹でる爪楊枝が刺さればいい。
- ②ミックスベジタブル・片栗粉を入れて混ぜ合わせる。  
(お好みで塩・コショウをする。)
- ③サラダ油を敷いて、小判型に丸めて焼く。
- ④お好みでケチャップをつけて出来上がりです。

### 感想・工夫したところ

焼くときになかなか焼けなくて焼き加減が難しくて  
「いいかなダメかな？」とソワソワしながら焼きました。

県産品：かぼちゃ

## 料理名：かぼちゃのサラダ



### 作り方

- ①かぼちゃと人参を適度に刻む。
- ②刻んだかぼちゃと人参を600Wの電子レンジで7分温める。
- ③ちくわを輪切りにしハムを適度に刻む。
- ④とうもろこしを芯から削ぎ取る。
- ⑤きゅうりを薄切りにし、塩もみにする。
- ⑥②～⑤をボウルに入れ、マヨネーズを適度にかける。
- ⑦⑥を混ぜれば完成！

### 感想・工夫したところ

思っていたより簡単に作れたので、また作りたかった。  
火を使わずに電子レンジで温めた。だれでも作りやすいようなレシピにしました。

県産品：かぼちゃ

## 料理名：サツマイモのはちみつレモン煮



### 作り方

- ①さつまいもを1センチほどの大きさに切り、水に晒しておく。
- ②鍋にひたひたの水、砂糖大さじ1、はちみつ大さじ1、レモン汁大さじ1/2をいれる。
- ③沸騰したら落とし蓋をする。
- ④ある程度煮詰まり、さつまいもに火が通ったら火を消してそのまま冷まし味を染み込ませる。

**感想・工夫したところ**：自分で掘ってきたサツマイモで作りました。さつまいもがくずれやすいので、おたまとはし2つ使用してくずれないように注意しました。

**県産品：さつまいも**



## 料理名：芋ご飯



### 作り方

- ①芋を洗います。
- ②芋を2cmぐらいのサイズに切ります。
- ③水に付けて10分ほど置いときます。
- ④その後は35分ほど炊飯器で炊きます。
- ⑤たけたらおにぎりのかたちにします。
- ⑥握ったおにぎりの上に黒ごまをかける。

完成

### 感想・工夫したところ

芋が大きすぎないように気をつけながら切りました。

県産品：さつまいも

## 料理名：うま味チャンプル



### 作り方

- 1、豚肉はひと口大に切り、にらは5cmの長さに切る。
- 2、フライパンに油を熱し、(1)の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、もやし、(1)のにらを加えて炒め合わせる。
- 3、Aを加えて混ぜ、溶き卵を回し入れてサッと炒める。

### 感想・工夫したこと

僕は、チャンプルを作るときに工夫したことは、卵の周りをくっつかないようにしたのを工夫しました。

県産品：もやし

## 料理名 : super hot sand(スーパーホットサンド)



### 作り方

- 1,ゆで卵を作る
- 2,ゆで卵を潰してマヨネーズと混ぜる
- 3,ベーコンを切る
- 4,ベーコンを焼く
- 5,キャベツをざく切りにする
- 6,ホットサンドメーカーに食パンとキャベツ(ざく切りをしたもの)とベーコンと卵を入れる

完成!!

県産品:卵 キャベツ ベーコン

### 感想・工夫したところ

卵を潰すときに、ざっくりしすぎると卵が大きくなるからしっかりと潰すこと

## 料理名: コロコロさつま芋と大豆の甘辛いため



### 作り方

- ①まず、芋を食べやすい大きさに切って水にさらす。
- ②フライパンに油を熱してさつま芋を炒める。
- ③さつま芋に火が通ったら大豆と調味料(醤油、砂糖、みりん、酒)を入れて中火で炒める。
- ④青のりを入れ、全体に味がなじみ、汁気がなくなったらお皿に盛る。

### 感想・工夫したところ

芋と、大豆だけでは、色が寂しかったから、青のりを入れて作ってみました。

県産品: さつまいも

中学生

# 1年生

## テーマ：長崎県弁当



### メニュー

わかめご飯、トマト、卵焼き、魚のハンバーグ、野菜炒め  
長崎県産の食べ物：米、トマト、卵、かなやま、キャベツ

### 魚のハンバーグのレシピ

材料：かなやま130g、にんじん20g、玉ねぎ50g、卵の黄身、塩少々

作り方：①かなやまをミンチにする。②人参と玉ねぎをみじん切りにする。③かなやまに野菜と塩を少し入れてこねる。④フライパンに油を付けて焼く。

### 感想

できるだけ長崎県産の食べ物を使う事ができたので良かったです。

### ①テーマ：長崎の食材を使ったお弁当



#### 感想

今回お弁当を作ってみてさつまいもが固く切るのが難しかったけど、自分にしてみれば上手く出来たと思います。工夫したところはいろいろよく作ったことです。今度はもっとバランスのいいお弁当を作りたいと思います。

### ②メニュー

おにぎり、卵焼き、エビフライ、  
ピリ辛きゅうり、イサキのフライ、  
ブロッコリーとさつまいものゴロゴロ炒め

### ③レシピ

ブロッコリーとさつまいものゴロゴロ炒め

分量：さつまいも 100g、水 適量、  
ブロッコリー 100g、  
ブロックベーコン 100g、  
めんつゆ 大さじ2、砂糖 小さじ1/2、  
塩コショウ1/4、サラダ油 大さじ1

作り方：

さつまいもをよく洗っておき、さつまいもは皮付きのままヘタを切り落とし、1.5cm角に切る。水に5分程さらして水気を切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱します。ブロッコリーは小房分け、茎の部分は厚めに皮を剥いて1cmの角切りにします。ブロックベーコンは2cmの角切りにします。フライパンを中火で熱しサラダ油を入れて炒めます。ブロックベーコンに焼き色がついたら材料を入れ炒めます。調味液を入れて味が馴染んだら完成！

### テーマ：長崎県産お弁当



### メニュー

長崎県産レタス、ハム巻き・マカロニサラダ  
五島牛と五島豚の合いびきハンバーグ  
オクラ肉巻きフライ・キャベツのわさび漬

### レシピ「キャベツのわさび漬」

材料 砂糖 キャベツ 塩 わさび

作り方 ①キャベツをざく切りにする。  
②砂糖と塩とわさびを入れて揉み込む。  
③冷蔵庫で一晩冷やす。

### 感想

彩りを工夫しながら作ることができました。栄養バランスを意識しながら作るのが難しかったです。母に手伝ってもらいながら作ることができました。美味しくできました。

## テーマ彩り弁当

メニュー ・おにぎり・卵焼き・ほうれん草の 胡麻和え・ウインナー・ピーマンの肉詰め



### レシピ

ほうれん草、すりごま、塩、みりん、醤油 砂糖  
沸騰したお湯に塩を入れて、ほうれん草をさっと茹でる。  
すりごま、みりん、醤油、砂糖をほうれん草と混ぜ合わせる。  
出来上がり。

### 感想

混ぜるとき、全然混ざっていなかったのでしっかりと均等に混ぜたいと思いました。  
自分で作るということがなかったのでこれを機に家でもたくさんお手伝いをしたいと思いました。

## 彩り秋弁当



### メニュー

さつまいもご飯（宇久島）、卵焼き、  
さつまいもの甘煮（宇久島）、人参きんぴら、  
アジフライ（長崎）、ピーマンベーコン炒め、

### レシピ

さつまいもの甘煮

分量：さつまいも約200g、砂糖大さじ2杯  
醤油大さじ2分の1

作り方：①芋をよく洗い1cmの輪切りにする  
②水につけてアクを抜く  
③小鍋に水を入れ砂糖を入れて煮る  
④3分後に醤油を入れる

### 工夫したところ・感想

赤や緑、黄色などの秋の食べ物を使って彩りよく  
作りました。魚も入れて栄養も気にして作るこ  
とを意識しました。



## テーマ：長崎県お弁当



### メニュー

おにぎり、ほうれん草のごまあえ、卵焼き、トマト、ウインナー、  
ピーマンの肉詰め

長崎県産の食品：米、ほうれん草、卵、トマト、ピーマン

### レシピ【ピーマンの肉詰め】

材料：ピーマン、合いびき肉、薄力粉、油

作り方：①ピーマンを半分に切って、種を取る。②ピーマンに薄力粉をまぶす。③ピーマンに合いびき肉を詰める。④油をフライパンに敷いて両面を焼く。

### 感想

- ・おばあちゃんが作ったほうれん草を使いました。
- ・長崎県産の食材をたくさん使うことが出来ました。

## テーマ：彩り弁当



メニュー（オレンジ色が長崎産の食材を使って作ったもの）

煮込みハンバーグ・卵焼き・ちくわきゅうり

枝豆とベーコンのいももち・柿・おにぎり

### レシピ 【枝豆とベーコンのいももち】

- 1、じゃがいもの皮を剥いて切り、レンジで7分加熱する
- 2、ベーコンを1cm幅に切り、枝豆をさやから出す
- 3、じゃがいもを取り出し、フォークで潰して、片栗粉・牛乳・塩を入れ、2を入れて混ぜる
- 4、4等分して平らな円形に成形する
- 5、フライパンに油を敷き、中火で2～3分ほど焼いたら完成

### 感想

赤・黄・緑すべての食材をバランスよく  
入れるのは難しかったけど、いももちを  
成形する時に丸くできたので良かったで  
す。美味しかったです！

# 2年生

テーマ：春雨弁当



感想

春雨サラダに入っているもやしを絞るのが大変でした。牛蒡が意外と硬くて疲れました。

## メニュー

- ・御飯
- ・春雨サラダ
- ・おでんの具  
(大根、人参、蒟蒻、練物)
- ・鶏牛蒡

## レシピ

- 1 春雨を6分、もやしを2分茹でる
  - 2 きゅうりを切る
  - 3 酢、醤油、砂糖、胡麻油をボウルに入れる
  - 4 混ぜる
- 長崎県産品  
牛蒡

## テーマ： 長崎県産お弁当



### メニュー

ご飯・鶏皮の唐揚げ・イカのバター焼き・わかめときゅうりのツナマヨ  
ネーズ和え・トマト・レタス

長崎県産食品：イカ

レシピ：【イカのバター焼き】

材料：イカ・にんにく塩・マジックソルト・バター

作り方：最初にイカを切ってマヨネーズの代わりにバターをフライパンで温める。バターが溶け始めたらイカを入れてにんにく塩・マジックソルトを入れて炒めたら完成。

### 感想

- ・自分で釣ったイカやおじいちゃんが釣ったイカを使って料理を作ることが出来た。

### メニュー ※○=長崎県産のものを使っている料理

- もやしのナムル ○切り干し大根の酢の物 ○スイートポテト
- おにぎり（2個）・海苔とチーズのちくわ巻き・枝豆・ミニトマト

### スイートポテトのレシピ

#### 材料

- ★さつまいも（宇久産）中1本 約200グラム★牛乳 20グラム～
- ★砂糖 20グラム ★卵黄 艶出し用 ★マーガリン 10グラム

①さつまいもの皮をむき、輪切りにして水に3分程度さらす。その後レンジで柔らかくなるまで温める。マッシャーでさつまいもを潰す。

②すべての材料を混ぜ合わせる。成形し黄卵を塗る。

③トースターで焦げない程度に焼く。1000wで5~10分程度。

### 感想

彩りのよいメニューを考えるのが難しかった。

野菜もしっかりと取り入れているけれど主食と主菜が少ない気がしたのでちゃんと3：1：2を守れるようにしようと思った。



## テーマ：長崎県産お弁当



### 感想

肉を炒めるときバラバラにしていためるのが難しかったです。だけど、美味しく食べることができて良かったです。今回作ってみてとても大変だったので、機会があればご飯づくりを手伝いたいです。

### メニュー

- ・ ご飯
- ・ うま味チャンプル
- ・ ジャがいもとチーズの肉巻き
- ・ プルコギ

### プルコギ作り方

1. ポリ袋に入れ調味料をすべてを加え、味が馴染むように揉んで、1時間程度冷蔵庫に置きます。
2. フライパンで炒めて、お好みでネギを散らせます。

### 材料

- ・ 牛肉 (300g)
- ・ 玉ねぎ (1/2個)
- ・ 醤油 (大2)
- ・ 砂糖 (大2)
- ・ 酒 (大2)
- ・ 水 (100cc)
- ・ ネギ (お好み)

## 家の畑でとれたものを多く使った弁当



### 工夫したところ

祖母が畑で野菜を作っているのので、その野菜を使ってお弁当が出来ないか考えました。さつまいもを何日前に掘ったばかりでたくさんあったのでじゃがいもと合わせたコロックを作ってみました。分からないところや難しいところは母に手伝ってもらいながら作りました。畑で出来た野菜を使ってたくさんのおかずが出来ました。家族からも美味しいと言われて嬉しかったです。

### メニュー

- コロック(さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ 畑)
- ミニトマト(畑)ネギ入り卵焼き(ネギ 畑)
- えのきの肉巻き(えのき長崎)
- ピーマンのベーコン炒め(ピーマン 畑)
- 大学芋(さつまいも 畑)
- 大根の豚バラ炒め(大根 畑)ご飯(宇久産)

### レシピ コロック

分量 さつまいも約200g じゃがいも約300g  
玉ねぎ半分 合いびき肉100g 塩コショウ少々  
鶏ガラスープの素適量 卵一個 パン粉適量  
小麦粉適量 揚げ油

### 作り方

- ①じゃがいも、さつまいもの皮をむき、一口大に切ってそれぞれゆでる。
- ②竹串がとおるまでゆでたら、水をきってつぶす
- ③玉ねぎをみじん切りにして、合いびき肉と炒め、塩コショウと鶏ガラスープの素で味付けする。
- ④②と③を合わせ小判型にまとめ、表面に小麦粉を薄くつけて、溶き卵をからめパン粉を全体につけていく。
- ⑤油で揚げて完成

## テーマ：長崎県産弁当



## メニュー

- ・ヒラスの照焼（宇久）
- ・卵焼き
- ・ブロッコリーのサラダ（宇久）
- ・大学芋（宇久）

## レシピ

### ヒラスの照り焼き

作り方：ヒラスを切って、鍋に水を入れその中にヒラスを入れる。アクを取り、料理酒、みりん、醤油、砂糖、生姜を入れる。完成！

## 工夫したところ・感想

いつもは親が作ったご飯を食べているので、自分が作ることで料理の大変さや、楽しさなどを実感することができました。避けてきた料理だけど意外とやってみると楽しくて、またやってみたいと思いました。分量などを間違えずにすることが難しかったです。

ウニと、トコブシ  
(宇久島産)の  
炊き込みご飯

## テーマ 長崎産お弁当



ゴーヤ  
(宇久島産)  
の肉詰め

とこぶし  
(宇久島産)

シイラの  
フライ  
(宇久島産)

作り方 ゴーヤの肉詰め

材料

- ゴーヤ、豚ミンチ
- ①ゴーヤを水で洗う。
- ②1cmの輪切りに切る。
- ③スプーンで中の白い綿を取り除く。
- ④その上に片栗粉をまぶす。
- ⑤味付けした豚ミンチ肉をゴーヤの丸い穴に詰める。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れて、キツネ色になるまで焼く。

～完成～

感想

・宇久島産の食材をたくさん使って、色々なメニュー作れて良かった。たくさん作って結構時間がかかったけど大変さがよりわかった。

工夫した点

- ・ミンチにお豆腐を加えて柔らかくした点
- ・レタスで仕切りを作った点

メニュー

- ・ウニと、とこぶしの炊き込みご飯
- ・シーチキン、塩昆布、キュウリ（宇久島産）のマヨネーズサラダ
- ・明太子入り厚焼き玉子
- ・ゴーヤ（宇久島産）の肉詰め
- ・シイラのフライ（宇久島産）
- ・チーズ、ささみ、キュウリのベーコン巻き
- ・豚ミンチのミートボール
- ・とこぶし（宇久島産）
- ・ロールキャベツ（宇久島産）

# 3年生

## テーマ：秋の野菜で鮮やか弁当



### 工夫したところ・感想

- ・今回はかぼちゃやさつまいもなど少し火が通りにくいものを使ったので、電子レンジで温めて少し火が通った状態で調理をした。
- ・彩りを考えて作れたと思う。

### メニュー

- ・豆ご飯
- ・卵焼き ・ミニトマト
- ・さつまいもの肉じゃが（宇久島）
- ・かぼちゃの甘辛焼き（宇久島）
- ・ほうれん草のコーンバター
- ・ちくわの海苔チーズ巻き

### レシピ

#### 《材料》

- ・豚肩ロース 150g
- ・さつまいも 300g
- ・バター 10g

#### 〈A〉

- ・かつおだし 1/2カップ
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ 1と1/2

#### 《作り方》

- ①豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②さつまいもは皮付きのまま乱切りにし、水でさっと洗い、水気を軽く切って耐熱皿に並べ、ラップをして600wの電子レンジで5分ほど加熱する。
- ③フライパンを温めてバターを入れ、①を炒める。  
〈A〉と②を加えて汁気がなくなるまで煮る。

## もやし弁当



### 工夫したところ・感想

- ・肉や卵だけではなく、もやしを入れたから野菜が取れたから栄養が良くなったと思う。
- ・今回は、提出日の朝に作ってしまったので、これからは、言われてすぐに作れるようにしたい。

### メニュー

- ・ごはん
- ・もやし炒め
- ・卵焼き（県内）
- ・鶏肉

### レシピ

- ①フライパンに油をひく。
- ②もやしを入れ、炒める。
- ③焼肉のタレで味付けをする。

## 長崎県産お弁当



### メニュー【☆は長崎県産で作ったもの】

- ☆さつまいもご飯 ☆アジフライ ☆さつまいもの甘煮
- ・卵焼き
  - ・ピーマンベーコン炒め
  - ・人参きんぴら

### レシピ【アジフライ】

#### 材料

- ・アジ一匹
- ・小麦粉
- ・卵
- ・パン粉
- ・塩胡椒

#### 作り方

- ①アジを三枚におろす
- ②アジの水気をとる
- ③塩胡椒をかける
- ④小麦粉、卵、パン粉の順でアジにつける
- ⑤揚げる

#### 感想

- ・お魚教室で習った通りにアジを三枚おろしにしました。
- ・色合いを考えて配置したり作れました。

**高校1・2年生**



## テーマ 「長崎県産の食品を使った弁当」

### 【メニュー】

- ごはん
- ジャがいもとチーズの肉巻き
- うま味チャンプル
- プルコギ

### 「長崎産ジャがいもとチーズの肉巻き」

#### 【材料】

- ジャがいも・・・3個
- チーズ・・・適量
- 豚バラ肉・・・400g
- しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- 調理酒・・・大さじ2
- サラダ油・・・小さじ1

#### 【作り方】

- 1、ジャがいもの皮をむいて6等分の輪切りにして電子レンジで加熱する
- 2、ジャがいもでチーズを挟み豚バラで包む
- 3、ボウルにしょうゆ、みりん、砂糖を入れて混ぜる
- 4、フライパンにサラダ油をひき、2を入れ焼き色がついたら返しながらか全面に焼き色がつくまで焼く
- 5、3を加えて味がなじんだら完成

#### 【工夫した点】

焼くときに、肉とジャがいもがバラバラにならないように、巻き終わりが下にくるように工夫しました。

#### 【感想】

地元の食材を使用して、一品料理を作ることができたので良かった。今回作ったものは、もっと短時間でできると思ったから、これからも作っていきたいと思った。



## テーマ「長崎県産の食品を使った弁当」

### メニュー

- 卵焼き（卵、トウモロコシ）
- ほうれん草とベーコンの炒め物（ほうれん草、ベーコン、トウモロコシ）
- にんじんしりしり（にんじん、ツナ）
- かき揚げ（水菜、にんじん）

◎長崎県産のもの・・・トウモロコシ、ほうれん草、にんじん、水菜

### ☆卵焼き

#### 分量

- 卵（2個）
- トウモロコシ（2つまみ）
- 砂糖（適量）
- めんつゆ（適量）

#### 作り方

- ① 卵とトウモロコシ、砂糖(適量)、めんつゆ(適量)を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき①を流し込む。
- ③ ②を丸め、形を整えて完成。

感想 長崎県産の食材を使い、簡単に作れる弁当を作れてよかった。作り方も知ることができてよかった。

工夫したところ 食感を楽しめるようトウモロコシを多めに入れ、卵焼きの外側を硬めに焼いた。



## テーマ：野菜たっぷり弁当

### ☆野菜炒め



#### 材料

- キャベツ：4分の1玉
- 人参：2分の1本
- 玉ねぎ：1玉
- 鶏肉：1枚
- 塩：少々
- 胡椒：少々
- コンソメ：小さじ1

#### 作り方

- 1 キャベツをざく切り、人参を短冊切り、玉ねぎをくし切り、鶏肉を一口サイズに切っておく。
- 2 フライパンに油を敷いて鶏肉を炒める。
- 3 色が変わったら人参、玉ねぎを入れて炒める。
- 4 しんなりなったらキャベツを入れて炒め塩、胡椒、コンソメで味をつける。

#### メニュー

- ごはん（宇久産米）
- 卵焼き（卵、砂糖、塩、醤油）
- 野菜炒め（キャベツ、長崎県産人参、玉ねぎ、鶏肉、塩、胡椒、コンソメ）
- ミックスベジタブルのバター醤油（ミックスベジタブル、バター、醤油）

工夫したところ 野菜のシャキシャキ感が残るように強火でさっと調理しました。

感想 家にある食材でメニューを考えるのが大変でした。毎日お弁当を作ってくれている母に感謝しないとイケないと思いました。

## 宇久島の野菜を使ったカレーライス



### メニュー

- ごはん
- カレー
- チキンナゲット

### 材料（無水カレー4人分）

- ニンジン 1本
- ジャガイモ 2個
- 玉ねぎ 1玉
- トマト 2玉
- 牛肉 適当
- カレールウ 3.5ブロック
- りんご 適当

### 作り方

- ① トマトを圧力なべの一番下に入れる
- ② 次に、ジャガイモ・ニンジン・玉ねぎ・りんご・牛肉の順に入れ、弱火で20分煮込む
- ② かき混ぜて、さらに20分弱火で煮込む
- ③ カレールウを割り入れて、混ぜ合わせる

### 工夫した点・感想

使っている野菜はジャガイモ以外宇久島産です。無水カレーに挑戦するのは3回目でしたが、今回失敗しなくてよかったです。煮込むだけでいいので簡単でしたし、とてもおいしかったです。

## 宇久の食材弁当



### メニュー

- ごはん
- トマト
- カマスのフライ
- ひじきの煮物
- つくね
- 宇久産サツマイモのバター焼き

### 材料（3人分）

- サツマイモ 1/2 個
- バター適量
- 塩適量

### 作り方

- ① サツマイモを半月切りにする
- ② 半切りにしたサツマイモを皿に入れ、ラップをかけてレンジで2分温める
- ③ フライパンにバターを引いて、温めたサツマイモを焼き色がつくまで焼く
- ④ 塩を振りかける

### 感想・工夫

とても簡単にでき、時間もかからないので弁当のおかずに最適だと思う。味もよかったと思う。調理時間が短くなるようにした。

## テーマ：まるまるお弁当

【メニュー】 さつまいもコロッケ、大学芋、イカのバター焼き、卵焼き  
タコウィンナー、アスパラベーコン巻き、ミートボール

☆宇久島産さつまいもコロッケ☆

### 【材料（2人分）】

- ・ふかし芋（さつまいも） 2個
- ・パン粉 適量
- ・卵 1個
- ・油 適量

### 【工夫したところ】

- ・頂きもののふかし芋をアレンジしてコロッケにしてみた。
- ・はねた油で火傷しないように長袖を着た。
- ・油が飛ばないようにゆっくり入れた。

### 【作り方】

- ① ふかしたさつまいもをつぶす。
- ② つぶしたさつまいもを丸めて、解いた卵とパン粉につける。
- ③ きつね色になるまで揚げる。



### 【感想】

コロッケにさつまいもは甘すぎて、おかずというよりおやつのようなになった。コロッケにはじゃがいもが最適なのだろうと思った。

## アスパラ肉巻き弁当



### メニュー

- アスパラ肉巻き
- 卵焼き
- トンカツ
- サラダ

### ☆アスパラ巻き

### 作り方

#### 材料

- 宇久島産アスパラ 3本
- 牛バラ肉 3枚
- サラダ油・醤油・砂糖・酒 各大さじ1

- ① アスパラを湯がいて半分に切る
- ② 牛バラ肉で湯がいたアスパラを巻く
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、巻いたアスパラを焼く
- ④ 醤油、砂糖、酒を入れて煮る

工夫した点 肉を綺麗に広げアスパラを巻き、肉の巻き終わりを下にして焼くところ

感想 料理を作るのは難しいと思った。時間が少しかかった。

## テーマ 長崎弁当



### オクラの肉巻き

#### 材料（2人分）

- 豚ロース 1 2枚
- オクラ 6本
- 塩 少々
- 黒コショウ 少々
- 塩 少々
- ☆薄力粉 大さじ1
- ☆溶き卵 1個
- ☆パン粉 1カップ

#### 作り方

- ① オクラはガクを取る。洗う。水気を切り、竹串で数カ所刺す。
- ② 豚ロースを広げ、オクラを巻く。●を全体に振る。
- ③ ☆をバットに入れ、巻いたものを薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ④ 揚げ油を注ぎ、中に火が通るまで5分ほど揚げる。
- ⑤ フライパンから取り出し、油をきり、完成。

## メニュー

- ・ご飯
- ・アスパラのベーコン巻き
- ・ハンバーグ

- ・卵焼き
- ・宇久島産オクラの肉巻き
- ・宇久島産キャベツのわさび漬

### ☆キャベツのわさび漬

#### 材料（2人分）

- キャベツ 2枚
- きゅうり 1本
- ☆酢 小さじ1杯
- めんつゆ 大さじ1杯
- わさび 小さじ1/2
- 水 大さじ1/2

#### 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。きゅうりは両端を切り落とし、斜め2~3mm幅に切る。
- ② 保存袋に☆、1を入れて軽くもむ。空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で30分ほどおく。

#### 工夫したところ

- ・キャベツ、きゅうり、オクラなど地元の食材をなるべく使うようにしました。
- ・盛り付け方を、彩が良く見えるようにしました。

#### 感想

- ・料理は難しいと思っていたけど簡単に作れるものがたくさんあって作るのが楽しかったです。



## かぼちゃの煮物と豚丼弁当



### <メニュー>

- 豚肉と玉ねぎ炒め
- 卵焼き
- かぼちゃの煮物
- チーズちくわ
- トマト
- ミニグラタン

<工夫した点>かぼちゃを小さく切って煮込むと、形が崩れてしまうと思ったので大きめに切りました。

<感想>色合いや栄養面に配慮してメニューを考えるのが難しかったです。また、お弁当を作ろうと思いました。

### ～かぼちゃの煮物～

#### <材料> 3人分

- 宇久島産のかぼちゃ 4分の1
- 糸こんにゃく 1袋
- 水 200cc
- A (醤油・酒・みりん) 各大さじ2

#### <作り方>

- 1 かぼちゃを5センチ程度に切る。
- 2 鍋にかぼちゃ、水、糸こんにゃく、Aを入れ、煮汁が3分の1程度になるまで落とし蓋をし煮込む。
- 3 竹串で中まで火が通っているのを確認したら完成!!!

## 地元の食材を使ったお弁当



### メニュー

- ごはん
- 宇久産アカハタのフライ
- 宇久産ほうれん草の胡麻和え
- 宇久産ほうれん草入り卵焼き
- 宇久産かぼちゃのサラダ

### アカハタのフライ

材料 (一人分)

- アカハタ 片身
- パン粉 全体に付くぐらい

☆バター液

- 小麦粉 全体に付くぐらい
- 卵 二個
- 水 適量

### 作り方

- ① アカハタを三枚におろし片身に塩を振り一晩寝かせる。
- ② ☆に片身をつけてパン粉をまぶす。
- ③ 魚がきつね色になるまで揚げる

(おまけ)

タルタルソースは、ゆで卵・玉葱・マヨネーズ・塩コショウ・牛乳を使って作りました。

### 工夫したところ

水だけだと衣が付きにくいいため、衣がボロボロにならないように小麦粉・卵・水を使い、衣を絡めた。  
魚に薄く塩を振り、一晩寝かせて味を引き立たせた。

感想 地元でとった魚で自分の好きな料理に調理できてよかった。冷凍できるので弁当にもいいと思います。