



【近畿農政局】学生お弁当コンクール2022  
～「お弁当でSDGs！」近畿の有機食材でお弁当をつくろう～



**[団体の部]作品集**





【作品一覧】

※詳細はこちら→



グランプリ

- ・夏の風物詩 夕涼み弁当  
(相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科「おとぼけトリオ」)



準グランプリ

- ・銀婚式25th祝い重～育ててくれてありがとう～  
(帝塚山大学 teamTEZUKA vegetables)



特別賞(最多人気賞)

- ・絆べんとう  
(相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科3回生かなれなツインズ)



- ・おうちで夏祭り！プチ屋台飯弁当  
(奈良女子大学 ヘルスチーム菜良)



- ・OL秋野菜弁当  
(相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科三回生 花組)



- ・あなたのスタート応援弁当！  
(畿央大学 ヘルスチーム菜良2022)



- ・サクッとおいしい！V.O.S弁当  
(羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科はごキャスチーム)



- ・コロコロッ！！親子でピクニック弁当  
(羽衣国際大学 食物栄養学科 ハッスルマッスルチーム)



- ・合格おめでとう  
(和歌山信愛大学 教育学部 子ども教育学科)



- ・KinKi Bento  
(東洋大学附属姫路高等学校 望夢姉妹)



※受賞作品以外の掲載順は作品の優劣を表すものではありません。掲載を希望しない作品は非掲載。

## 👑グランプリ

夏の風物詩 夕涼み弁当  
(相愛大学 人間発達学部  
発達栄養学科  
「おとぼけトリオ」)

○使用した近畿の食材

- ・有機農産物等  
人参、茄子、ししとう、椎茸、さつまいも、きゅうり、  
トマト(以上和歌山県)、かわわれ大根(大阪府)
- ・その他の食材  
卵、梅干し(全て和歌山県)



★一押しのおかず！

### 『そうめんの稲荷包み』

和歌山県産の梅干しで作った梅ジュレを乗せており、いなりあげの甘味と梅干しの酸味がマッチして飽きずに食べられます。

**団体紹介：**大学で同じクラスの料理大好き三人組です！昨年度の近畿農政局お弁当コンクールはそれぞれ個人で応募しましたが、今年は団体でアイデアを出し合って一つのお弁当を作りました！

相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科 2年  
村上尚也、中村心音、藤原野々香

### [天ぷら]

人参、玉ねぎ(かき揚げ)、さつまいも、ししとう、茄子、椎茸を切り、天ぷら粉を付けて揚げる。

### [冷しゃぶ]

お湯に豚肉を入れ火を通し、ポン酢、ゴマをかけ、かいわれ大根をのせる

### [卵焼き]

卵液を作り、卵焼き器で焼く。最後の1周は、オクラを並べてから卵液を流して焼く。

### [そうめん]

麺つゆに梅肉とゼラチンを加え、冷蔵庫で冷やし固める。そうめんを茹で水気を切り、ごま油で和える。いなりあげにそうめんを詰め、錦糸卵とジュレ、かいわれ大根を乗せる。

**その他：**冷しゃぶは金魚鉢をイメージし、枧に盛り付け、上にトマトで作った金魚と水草を模したかいわれ大根を飾りました。私たちの1番お気に入りの部分です。



**コンセプト：**お盆に親戚が集まった時に子どもたちが楽しめるお弁当です。集まった大人は会話に花を咲かせ、食事を楽しまますが、子どもたちもそんな新鮮な気持ちを楽しんで貰えるように、可愛らしい見た目になるように作りました。

**工夫した点：**知り合いの農家さんに野菜をいただき、可能な限り和歌山県産の物を使うようにしました。そのため茄子やししとうの形は個性的なものが多く、食べていて面白いと思います。調理上の工夫点は、子どもたちが食べやすいように卵焼きは甘めの味付けにしました。また、金魚やスイカを野菜で作ることで、野菜が苦手な子にも興味を持ってもらえると嬉しいです。天ぷらは少しでも片付けが楽になるように、全て揚げ焼きで作っています。そうめんは伸びを防止するためにしっかりと水切りしており、くっつかないようにごま油と和える等の工夫をしています。また、そうめんの上に乗っている麺つゆのジュレには梅肉が入っており、あっさりした味で夏にピッタリです。



## 準グランプリ

銀婚式25th祝い重  
～育ててくれてありがとう～  
(teamTEZUKA vegetables)

団体紹介:全員、食物栄養学科の4年生です。料理することが好きで、今回のコンクールに挑戦することになりました。3名で案を出し合い、買い出しや調理するおかずを分担して、落合の自宅で作成しました。

○使用した近畿の食材

- ・有機農産物等  
古代米(奈良県)キタアカリ(奈良県)
- ・その他の食材  
ひもとうがらし、人参、しいたけ、  
くり将軍、丸なす、奈良漬け  
(全て奈良県)



コンセプト:結婚25周年「銀婚式」を迎える両親に、感謝の気持ちをお弁当に詰めました。地元産の食材の魅力がたっぷり詰まったお祝重のお弁当です。奈良の土地で育ててくれたお礼を込めて、奈良の魅力ある食材をふんだんに使用した、お祝重です。母がよく作ってくれるカレーや筑前煮、野菜のベーコン巻、ポテトサラダ、エビチリなどの家庭料理に少しアレンジをして、ひもとうがらし、大和丸なす、奈良漬けなどこだわりが詰まったおかずを紅白をイメージした古代米とご飯が包み込んでいます。いつも母がつくる味となんだか違うぞ！と食べながら楽しむことができ、思い出があふれてくるお弁当です。

★一押しのおかず！

### 『ひもとうがらしのベーコン巻き』

ひもとうがらしは辛味がほとんどなく、甘みと独特のさわやかな香りや食感があるため、ベーコンで巻くことで食べやすくしています。また、ビタミンCやカロテン、マグネシウム、食物繊維が豊富に含まれています。そのため、手軽に食べることができ、健康にも良いおかずです。

帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 4年  
秋田果実、大西菜月、落合正雄

### 【ひもとうがらしのベーコン巻き】

- (1)ひもとうがらしのヘタを取り、ゴマ油を入れた湯でさっとゆがき、氷水に取る
- (2)(1)の水気を拭き取り、5本ずつ生ベーコンで巻く。楊枝で止め、塩とコショウをふる
- (3)弱火で表面がカリカリになるまで焼き、生姜焼きのタレを加えて絡めるように炒める。

### 【カツカレー】

#### 【とんかつ】

- (1)豚肉に衣をつける、(2)170度の油で揚げる

#### 【カレー】

- (1)野菜と肉を一口大に切る
- (2)鍋に野菜と肉を入れて、油を回し入れて、火にかかけ、中火で炒める。油が全体に回ったら(肉に火が通らなくてもいい) 水を入れて、沸騰させる。沸騰したら、蓋をして20分中火で煮込む。
- (3)20分経ったら、火を止めて、ルウを2つ入れてかき混ぜながら、ルウを溶かす。ルウが溶けたら、火をつけ、中火でかき混ぜながら、ひと煮立ちさせ、出来上がり。

### 【麻婆豆腐】

- (1)合い挽き肉と丸なすを炒める。
- (2)調味料(酒、醤油、味噌、砂糖、豆板醤)を加え、炒める。
- (3)水を加え、加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 【エビチリ】

- (1)海老は背ワタを取り、下味(酒、しょうがおろし、塩・胡椒)をつけておく。
- (2)フライパンに油をひき海老を炒め火が通ったらネギと豆板醤を入れ再度炒める。
- (3)次の調味料(ケチャップ、ごま油、砂糖、鶏がらスープの素、醤油、にんにくすりおろし)を合わせたものを(2)と合わせて完成。

### 【牛肉とパプリカの炒め】

- (1)牛肉は食べやすい大きさに切り、パプリカは角切りに切っておく。
- (2)フライパンに油をひき、牛肉を炒める。
- (3)火が通ったらパプリカと調味料(砂糖、お酒、みりん、醤油、豆板醤)を加え完成。

### 【筑前煮】

- (1)鶏肉は2センチ角に切る。里芋、人参、レンコンは乱切りに、しいたけは石突を取り飾り切りにする。
- (2)(1)と、ごぼう、きぬさや、調味料(砂糖、お酒、みりん、醤油、豆板醤)を鍋に入れ、煮込む。



### 【生春巻き】

- (1)赤・黄パプリカ、きゅうりはスティック状と小口切りにし、人参は型を抜く。
- (2)人参は500wレンジで1分30秒加熱する。
- (3)野菜を並べて、ライスペーパーで巻く。

### 【人参と大根の皮のきんぴら】

- (1)大根の皮とにんじんの皮を千切りにし、フライパンを熱して炒め用の油を合わせて入れ、大根とにんじんの皮を入れて中火～強火で炒めます。
- (2)全体に油が回り、大根の表面が透き通った状態になったら、砂糖、酒を加えて全体に混ぜます。
- (3)砂糖が溶けて全体に回ったらしょう油を加えて水分を飛ばしながら煮ます。水分がほぼなくなったら、みりんを加えて混ぜながら水分を飛ばし、仕上げ用のごま油を加えて火を止めます。

### 【奈良漬けポテトサラダ】

- (1)じゃがいもは一口大に切り、玉ねぎは薄切りに、奈良漬けは粗みじん切り、ゆで卵は切れ目を入れて黄身と白身に分け、白身は粗みじん切りにします。
- (2)耐熱ボウルに(1)を入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで火が通るまで5分ほど加熱します。
- (3)クリームチーズを入れ、味がなじむまで和えます。
- (4)マヨネーズ、砂糖、粗挽き黒こしょうを混ぜ込み完成。

### 【くり将軍のクリームチーズサラダ】

- (1)南瓜を3センチ角の大きさに切り、耐熱容器に入れる、ラップをして、レンジ600Wで5分加熱する。
- (2)温かいうちにマッシュし、白だしを入れる。
- (3)クリームチーズを入れてザクザク混ぜ完成。



**特別賞**(最多人気賞)

**絆べんとう**

(相愛大学 人間発達学部  
発達栄養学科 3回生  
かなれなツインズ)

**団体紹介:** 共通の大学、管理栄養士になるという夢を持つ双子の姉妹です。夏休みの期間を利用して、コンセプトを考え何回も試作を行い、完成しました。試作は自宅で行い、具体的な改善案を遠慮することなく、言い合い納得のいくまで日々考えていました。

○使用した近畿の食材

- ・有機農産物等  
有機栽培: 玉ねぎ(兵庫県)、小松菜(大阪府)
- ・その他の食材  
のり(兵庫県)、ちりめんじゃこ(大阪府)、卵(大阪府)



★一押しのおかず!

『餃子カップのスクランブルエッグ』

淡路島の玉ねぎを使用したことで、甘みが増し餃子の皮との相性が良くなりました。卵は大阪産を使用し、濃厚な味わいがあります。兵庫県×大阪府の良いところをぎゅっと濃縮した一品になりました。餃子の皮で花びらを表現しているところも可愛いお弁当にぴったりです。

**コンセプト:** 母の誕生日のランチに、日頃の感謝の気持ちをお弁当に込めて作りました。双子を21年間育てることは、かなりの苦労があったと思います。私達も大人の仲間入りをし、少しずつ恩返しをしていきたいと思い、お弁当を考えました。母も今年で50歳になります。骨粗しょう症予防となるカルシウムが多く含まれるおかずを作り、これからも健康に過ごしてもらいたいです。

相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科 3年  
原田佳奈、原田玲奈

### [塩おにぎり]

(1)120gのご飯に塩少々をかけ、1つ60gの丸いおにぎりを作る。

(2)のりと黒ごまで顔を作り、ケチャップでほっぺたをつけて完成。

### [小松菜とちりめんじゃこのおにぎり]

(1)小松菜10gを調理ばさみで粗く切り、電子レンジで600w1分加熱する。

(2)80gのご飯に(1)の小松菜と顆粒だし小さじ3分の1、ちりめんじゃこ小さじ3分の1、白ごま適量を加え混ぜ合わせる。

(3)1つ40gの三角おにぎりを作って完成。

### [餃子カップのスクランブルエッグ]

(1)玉ねぎ50gをスライサーでスライスし、電子レンジで500w1分加熱する。

(2)耐熱容器に卵1個、牛乳小さじ2、砂糖2分の1を加えて混ぜ合わせ(1)を加え、電子レンジで300w3分加熱する。

(3)餃子の皮をカップとし、(2)を注ぎ、グリルで弱火2分し、最後に調理ばさみで半分に切ったトマトをのせて完成。

### [ミートボール]

(1)30gの合い挽きミンチに塩1つまみ、コショウ振りかけ混ぜ合わせて電子レンジで500w30秒加熱する。

(2)(1)に片栗粉小さじ1、ケチャップ小さじ1を加え混ぜ合わせ、1つ15gの丸状に形成する。

(3)(2)を電子レンジ500w1分30秒加熱し、粗熱が取れたら完成。



### [タコさんウイナー]

(1)調理ばさみで、ウイナーの半分まで十字架に切り込みを入れる。

(2)グリルで弱火3分加熱し、タコさんのあしがそったら取り出して黒ごまで顔をつけたら完成。

### [ブロッコリー]

(1)ブロッコリー100gを調理ばさみで小房に分け、塩少々をかける。

(2)(1)を耐熱容器に入れ、水大さじ2をまわしかけ、電子レンジ600w2分加熱したら完成。

### [パイナップルのミルク寒天]

(1)牛乳100ccを電子レンジで人肌程度に加熱する。その後水50ccを電子レンジ600w2分(沸騰するまで)加熱する。

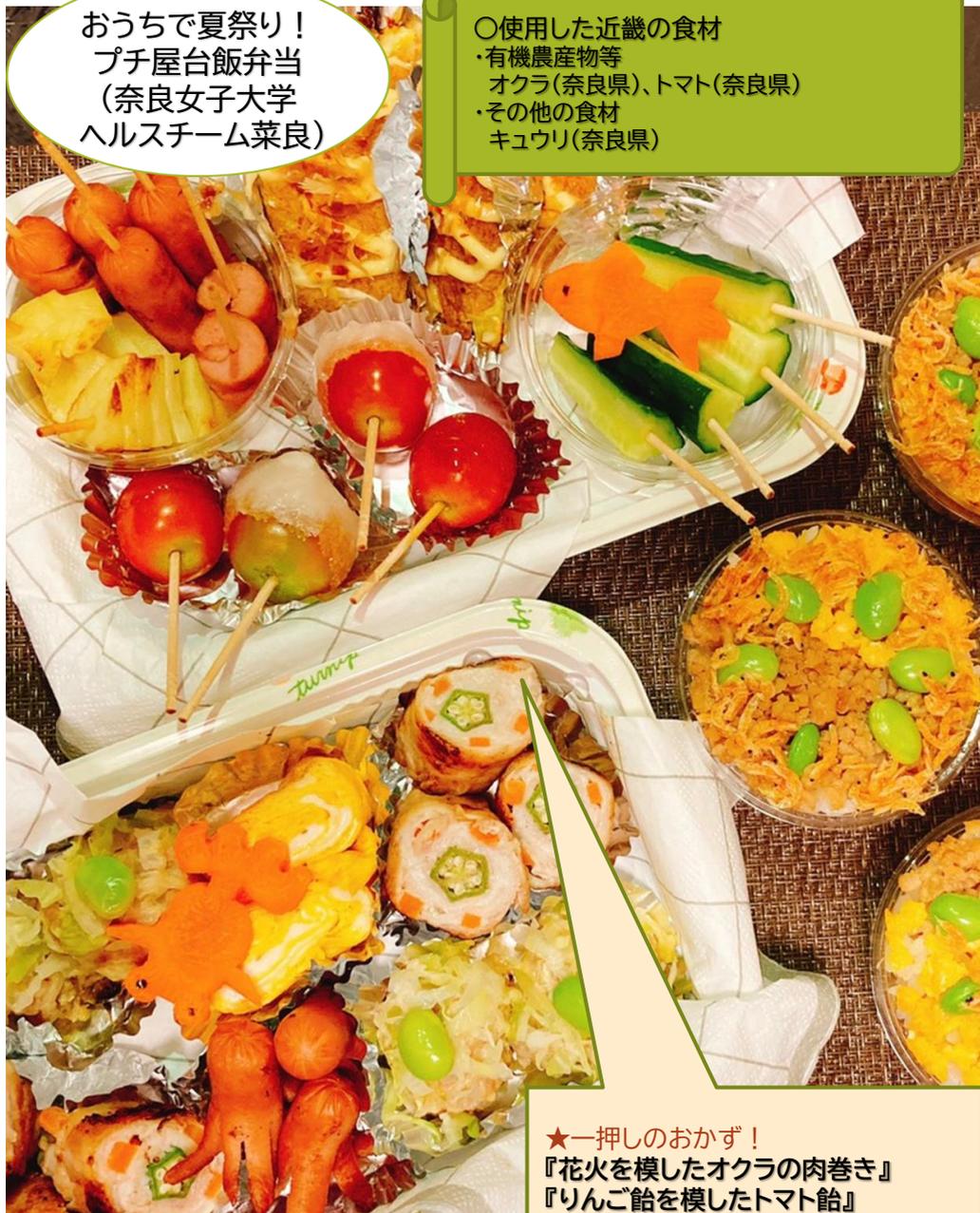
(2)粉寒天4gを耐熱容器に入れ、(1)の熱湯を注ぎ混ぜ、人肌程度に温めた牛乳を少しずつ流し入れながら混ぜる。

(3)(2)がなめらかになったら、氷水で冷やし少し固まった状態でパイナップルの缶詰め8分の1枚を乗せ固めたら完成。

おうちで夏祭り！  
プチ屋台飯弁当  
(奈良女子大学  
ヘルスチーム菜良)

○使用した近畿の食材

- ・有機農産物等  
オクラ(奈良県)、トマト(奈良県)
- ・その他の食材  
キュウリ(奈良県)



★一押しのおかず！

『花火を模したオクラの肉巻き』

『りんご飴を模したトマト飴』

トマト飴は、デザートという立ち位置ながら、野菜を摂取できるメニューにしました。

**団体紹介：**奈良女子大学ヘルスチーム菜良で活動している仲間4人で作りました。ヘルスチーム菜良は、奈良県内の管理栄養士養成課程の有る4大学の学生で構成された食育ボランティアサークルです。

奈良女子大学 生活環境学部 食物栄養学科 3年  
藤本薫、世古口優香、中嶋萌香、山田祈莉

### [花火肉巻き]

オクラと人参を豚バラ肉で巻き、塩コショウで味付け後、焼いた。

### [トマト飴]

洗って水気を取ったトマトを飴にくぐらせ、冷やし固めた。

### [花火シュウマイ]

タマネギとしょうが、醤油、酒と共によく捏ねた鶏ひき肉を団子状に丸め、塩もみしたキャベツの千切りをまとわせ、レンジで加熱した。その後、枝豆を乗せた。

### [フランクフルト、たこさんウインナー]

ウインナーに爪楊枝を刺し、切込みを入れ、フライパンで焦げ目がつくまで焼いた。容器の底にケチャップを敷き、ディップして食べられるようにした。

### [ぐるぐるポテト、ぐるぐるウインナー]

ジャガイモ、ウインナーそれぞれに爪楊枝を刺し、らせん状に切込みを入れて広げたのち、フライパンで焦げ目がつくまで焼いた。じゃがいもは焼く前にレンジであらかじめ火を通した。容器の底にケチャップを敷き、ディップして食べられるようにした。



**コンセプト:** のご時世のため、夏祭りの日でも、不特定多数の他者と接触しないよう、おうちでお祭り気分を楽しめるお弁当です。2人前を想定して作成しました。

### [冷やしキュウリ]

キュウリを切り、爪楊枝に刺し、塩を振った。

### [はしまき]

千切りキャベツと小麦粉、卵、水で生地を作り、フライパンに薄くのぼして爪楊枝を中心に巻いた。その後、ウスターソース、マヨネーズ、鰹節で調味した。

### [たまご焼き]

あえてあまり卵をとかず、砂糖で味付けし、水の流れに見立てた白い渦が目立つように巻き、焼いた。

### [金魚型人参]

人参を金魚型にカットし、レンジで加熱後、海苔で目を付けた。

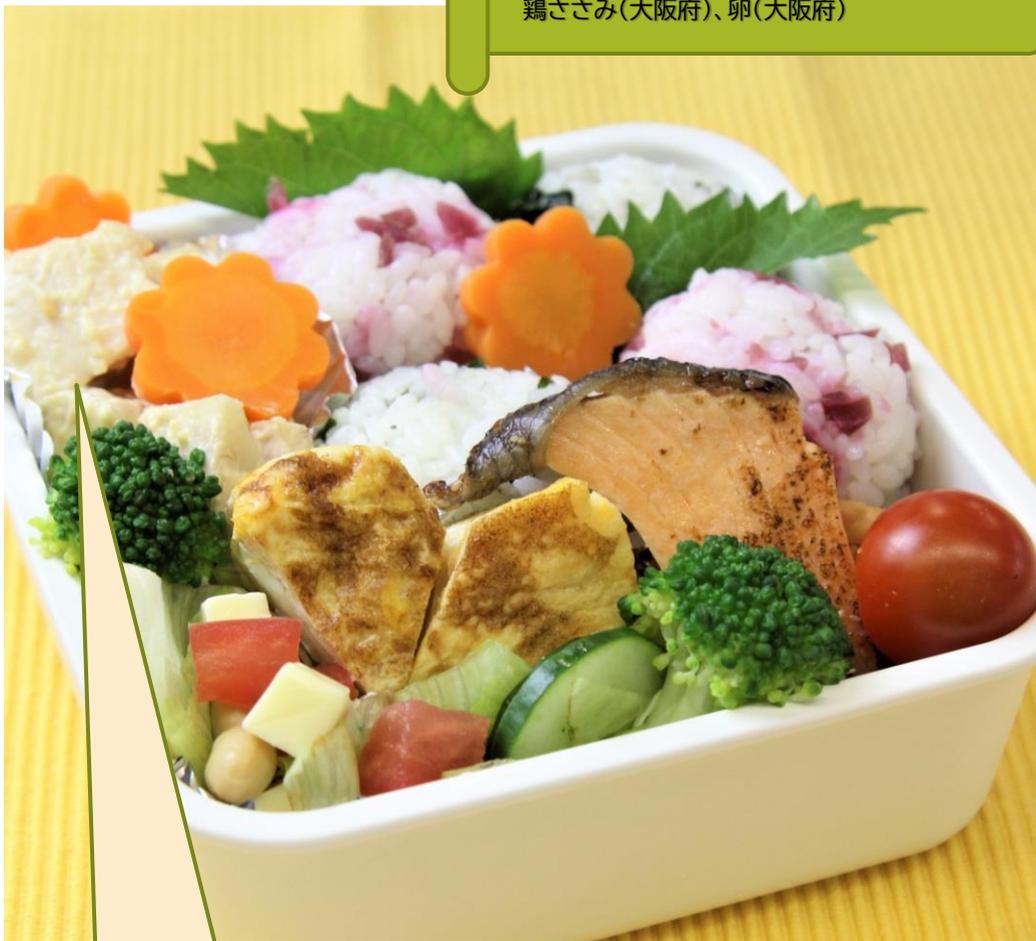
### [花火そぼろご飯]

鶏ひき肉と砂糖、醤油で鶏そぼろ、卵と砂糖で卵そぼろを作り、ご飯と層状に重ねた。上に花火を模してゆでた枝豆とサクラエビを乗せた。中層は鶏そぼろ、上層に鶏そぼろと卵そぼろを重ねた。

OL秋野菜弁当  
(相愛大学 人間発達学部  
発達栄養学科三回生  
花組)

○使用した近畿の食材

- ・有機農産物等  
レンコン、ブロッコリー、夏秋トマト、夏秋きゅうり、レタス(※全て大阪府羽曳野市)
- ・その他の食材  
鶏ささみ(大阪府)、卵(大阪府)



★一押しのおかず！

『レンコンと鶏ささみのマヨ味噌和え』

時短に作れるようにしているのと、マヨ味噌のまろやかさとレンコンのシャキシャキとした食感を楽しんで頂けるおかずとなっています。

また、味わいがあったりした大阪府産の「ひのひかり」の米を使い、おにぎりの具材と、くどすぎず食べやすいようにしました。

**団体紹介：**同じクラスの学部学科で仲良くしてる二人組です。一度経験としてやってみたかったので参加しました。リモートで話し合いながら、試作を作って完成させて、実際に実習がある忙しい朝に作ってお昼休憩の時に食べました。

相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科 3年  
中馬美良乃、鶴塚七星

**コンセプト**：昔、OL時代のお母さんがこの日のために準備していたブレゼン発表の日で、繰り返しミスがないかを確認しながら朝を過ごしていたため、成功させるためのゲン担ぎとして好きな食材を使って作っていたお母さんのお弁当のレシピを元に作り、お母さんの好きな秋の旬の食材で主に地元の有機産物を使った忙しい朝でも簡単に作れるちょっとした日の気合い弁当です！



## [2種類のおにぎりボール型]

[カリカリ梅]カリカリ梅1粒を食感が少し残るぐらいのみじん切りにし、ご飯を混ぜ合わせボール型に握る。

[ワカメとしらす]ワカメを水に浸して戻し終わったら、水気を切り、サイズがまだ大きい場合は刻み、しらすとご飯を混ぜ合わせボール型に握る。

## [砂糖の入った卵焼き]

2個分の卵を解き、そこへ塩を1つまみ、砂糖を小さじ1入れて焼く。

## [鮭]

酒を少々振り、臭みを取るため5分置き、その後、少し拭き取り、少々塩コショウを付けて小麦粉をまぶして焼く。

## [大豆水煮サラダ]

トマト、チーズをサイコロ状にし、レタスはちぎり、大豆水煮は大さじ1分いれ、きゅうりは板ずりして薄切りの輪切りにする。ドレッシングは無しでもありでも可能(ドレッシングの味はお好みで)。

## れんこんと鶏ササミのマヨ味噌和え(味噌は減塩のもの)

1口で食べやすい大きさに切ったれんこんを酢水に入れて置く。そこから取り出して、水を入れたボールにれんこんを再び入れてラップをし、電子レンジ500wで2分温める。その後ザルに上げて湯切りをし、水気を切る。

鶏ササミをレンコンと同様に切り、フォークで穴を少し開け、酒少々を振り、ラップで包み、レンコンと同様に温め、水気を切る。

味噌とマヨネーズを大さじ1ずつ入れ混ぜ合わせた調味料をつくり、後は具材と共に混ぜ合わせる。

## [切り抜きにんじん]

型抜きはどんな形でも可能。電子レンジ500wで2分温めたにんじんを型抜きでくり抜き弁当に飾るだけ。

あなたのスタート  
応援弁当！  
(畿央大学ヘルスチーム菜良  
2022)

○使用した近畿の食材

- ・有機農産物等  
ミニトマト(奈良県)、にんじん(奈良県)
- ・その他の食材  
サニーレタス(大阪府)、玉ねぎ(兵庫県)



★一押しのおかず！

『トマトと玉ねぎのマヨネーズ焼き』

アルミホイルにミニトマトと玉ねぎを乗せてマヨネーズをかけて焼いた「トマトと玉ねぎのマヨネーズ焼き」は、焼いてやわらかく甘くなったトマトと、しんなりとした玉ねぎ、クリーミーなマヨネーズがマッチしており、一押しのおかずです。

**団体紹介：**同じサークルで活動する3回生と1回生のグループです。相談してテーマを決めたり、彩りを意識したお弁当にすることを決めたりするところから始めました。

畿央大学 健康科学部 健康栄養学科 1・3年  
辻村愛果、稲垣幸寿、片岡梨花

### [コーンのお花]

- (1)ハムを丸くカットする。
- (2)ハムの周りに花びらのようにコーンを並べる。



### [そうめんコロッケ]

- (1)小さく切ったじゃがいもを加熱してよくつぶす。
- (2)ひき肉を炒め、(1)と合わせて丸く成形する。
- (3)(2)に小麦粉→卵→短くしたそうめんの順に衣をつけて揚げ焼きにする。

### [オクラのお浸し]

- (1)オクラを洗ってレンジで1分半ほど加熱する。
- (2)めんつゆ、みりん、かつお節を加えて混ぜる。

### [にんじんしりしり]

- (1)千切りしたにんじんと、油を切ったツナ缶を炒める。
- (2)めんつゆ、ごまを加えて混ぜる。

### [トマトと玉ねぎのマヨネーズ焼き]

- (1)半分に切ったミニトマトと、薄切りにした玉ねぎをアルミホイルに乗せる。
- (2)マヨネーズをかけてトースターで3～4分マヨネーズに焼き色がつくまで焼く。

**コンセプト:**「新学期のスタートに食べるお弁当」をテーマに考案したお弁当です。新学期が始まる日は、様々な行事や友人との交流などで心踊る気持ちや、勉強や部活動を頑張ろうと新たに意気込む気持ち、しっかりやっつけていけるかなという不安な気持ちなど、あらゆる気持ちが入り混じっていると思います。そんな新学期を、色とりどりで栄養素も豊富に含まれた、おいしいお弁当と共にスタートし、明るい気持ちで学生生活を過ごしてほしいという願いを込めました。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

サクッとおいしい！  
V.O.S弁当  
(羽衣国際大学人間生活学部  
食物栄養学科  
はごキャスチーム)

○使用した近畿の食材

- ・有機農産物等  
オクラ(奈良県)、ピーマン(京都府)、大葉(和歌山県)
- ・その他の食材  
お米(滋賀県)、なす(大阪府)、玉ねぎ(兵庫県淡路島)、かぼちゃ(和歌山県)、梅干し(和歌山県)



★一押しのおかず！

『揚げない天ぷら』

揚げないことで油を抑えた上に、マヨネーズを使用することで衣の中の水分を減らすことが出来るため、冷めてもサクサク感が残る天ぷらにしました。

**団体紹介：**年齢バラバラの6人が集結しました。私たちは、年齢・体調・症状などに応じた食事管理などを学び、どのようにすれば楽しく食べてもらえるのかを日々追求し勉強に励んでいます。

羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科 1~4年  
小野冴幸、石川璃々花、平野華苗、本村琴巴、  
岸亜利紗、北野ゆきの

### 【とうもろこしひじきご飯】

材料：米 70g、水 84g、コーン水煮 38g、乾燥ひじき2g、白だし4g、濃口醤油2g

- (1)米を浸水しておく。ひじきを水で戻す。コーンの水気を切る。
- (2)炊飯器に全ての材料と調味料を加えて炊く。



### 【サクッと！揚げない天ぷら】

材料：ささみ1枚、オクラ1本、なす12g、大葉3枚、梅干し10g、薄力粉9g（大さじ1）、片栗粉4.5g（大さじ2分の1）、マヨネーズ6g（大さじ2分の1）、水20ml、調合油小さじ2分の1

- (1)ささみとオクラを下茹でする。
- (2)ささみは縦に半分に切り、なすはいちょう切り、オクラは斜め切りにし、梅干しは種を取り除き、梅肉にする。
- (3)大葉に梅肉とささみをのせ、巻く。
- (4)たねを作る。ボウルに薄力粉、片栗粉、マヨネーズを入れ、少しずつ水を加えながら混ぜる。
- (5)それぞれの具材を4のたねにつけて油をひいたフライパンで弱火で5分焼く。

### 【ツナのオイルを活用！？ピーマンのツナ和え】

材料：ピーマン20g、ツナ（オイル漬け）10g、白だし1g、めんつゆ（2倍濃縮）1g

- (1)ピーマンを千切りにする。
- (2)フライパンでピーマンを炒め、焼き目がついてきたらツナとツナの油を一緒に炒める。
- (3)白だしとめんつゆを入れ味を整える。

**コンセプト**：9月19日「敬老の日」に普段なかなか会えず直接伝えにくい祖父母への感謝の気持ちをお弁当に込めました。

### 【塩分控えめ！かぼちゃと玉ねぎのサラダ】

材料：かぼちゃ20g、玉ねぎ10g、マヨネーズ5g、ブラックペッパー少々

- (1)かぼちゃを1口大に、玉ねぎをみじん切りにし耐熱皿に入れラップをし、10分電子レンジで温める。
- (2)ボウルにかぼちゃを入れて、スプーンで潰す。玉ねぎも加える。
- (3)マヨネーズを入れ、ブラックペッパーで味を整える。

ココロッ！！  
親子でピクニック弁当  
(羽衣国際大学食物栄養学科  
ハッスルマッスルチーム)

★一押しのおかず！

『彩り野菜の肉巻き』

肉巻きの中の具材は人参・ほうれん草・ジャガイモの3種類とし、赤・緑・黄色で彩りがよくなるよう工夫しました。具材を豚肉で巻くのは子供と一緒にでき、緑黄色野菜を使うため栄養価も高くなります。人参とジャガイモはゆでるのではなく電子レンジで火を通すことで簡単かつ短時間で加熱が仕上がりに、野菜の栄養素が分解されずに残るというメリットもあります。



○使用した近畿の食材

・有機農産物等  
人参(京都府)、ほうれん草(京都府)、  
プチトマト(京都府)、かぼちゃ(滋賀県)

**コンセプト：**子供と一緒に楽しく簡単に作れるお弁当です。一緒に朝早くに起きて、一緒に作って、一緒に公園で食べることをイメージしました。材料は、親子二人分です。見た目も可愛くココロッとしていて一口で食べることが出来ます。

羽衣国際大学 食物栄養学科 2年  
舟橋 輝、平野ほのか

### 【コロコロ2種の味変おにぎり】

材料(2人分): ご飯200g、梅2分の1個、  
鮭フレーク 小さじ1、のり2分の1枚

(1)分量のご飯を半分に分け、それぞれに  
鮭 フレーク、梅(種を取ったもの)を混ぜ  
込む。

(2)ラップで包み、丸く形を整え、おにぎ  
りを作る。

(3)お弁当箱におにぎりを詰め、長方形に  
切ったのりを挟み、上に星型の人参を乗せ  
る。

### 【彩り野菜の肉巻き】

材料(2人分): 豚肉4枚、人参5分の1本、  
じゃがいも2分の1個、ほうれん草3分の1  
束、油小さじ1、レモン6分の1個、調味料  
砂糖 大さじ2、みりん 大さじ1、醤油 大  
さじ1、料理酒 大さじ1

(1)耐熱容器に人参とじゃがいも(ポテト  
サラダ用のも一緒に)と少量の水を入れ、  
ラップをして電子レンジ600Wで5分温め  
る。ほうれん草は塩を加えた熱湯で30秒茹  
でる。ポウルに調味料を合わせておく。

(2)豚肉で 人参、じゃがいも、ほうれん草  
を巻き、爪楊枝で固定して片栗粉を全体に  
まぶす。

(3)フライパンに油を引いて肉巻きを焼き、  
ある程度火が通ったら爪楊枝を取り、合わ  
せ調味料を加え絡める。半分に切って盛り  
つける。

### 【コロコロポテトサラダ】

材料(2人分): じゃがいも2分の1個、サラ  
ダかぼちゃ4分の1個、人参5分の1本、マ  
ヨネーズ 適量、塩コショウ適量

(1)耐熱容器にサラダかぼちゃと少量の水  
を入れ、ラップをして電子レンジ600Wで  
2分半温める。

(2)肉巻きで一緒に温めたじゃがいもを潰  
し、人参、かぼちゃ、マヨネーズ、塩コ  
ショウを加え軽く混ぜておく。

(3)丸く整える。



### 【たこさんウインナーとうずらのゆで卵、 添え野菜】

材料(2人分): たこさんウインナー1個、  
うずら卵1個、ミニトマト2個、かいわれ適  
量、大葉2枚

(1)フライパンに油を引きウインナー焼く。

(2)お湯を沸騰させ、うずら卵を入れ2分加  
熱。その後2分放置し、氷水で冷やし殻を  
むく。

(3)ミニトマトはヘタをとっておく。かい  
われは使う分だけ根元を切る。

(4)かいわれと大葉は、水洗いし水気をよ  
く切っておく。

合格おめでとう  
(和歌山信愛大学 教育学部  
子ども教育学科)

★一押しのおかず！  
『めはりずし』



○使用した近畿の食材

- ・有機農産物等  
有機栽培:米(滋賀県)、  
特別栽培:南高梅(和歌山県)
- ・その他の食材  
ぶどう、ひめじ(魚)、高菜、しらす、  
湯浅醤油(全て和歌山県)

**団体紹介:** 大学でいつも一緒にの元気溢れる仲良し4人組です。同じ夢に向かって切磋琢磨しながら無事それぞれが希望する職への就職が決定しました。それを機に、記念となるお弁当を作ろう！と集まり、お弁当を作成しました。

和歌山信愛大学 教育学部 子ども教育学科 4年  
栗山すみれ、岩上佐恵、中山未夢、細田清花

### [そぼろおにぎり]

- (1)ひき肉を生姜、砂糖、醤油、酒、みりんで炒める。
- (2)炒めたものをご飯と混ぜ合わせる。

### [めはりずし]

- (1)醤油とみりんで漬けておいた高菜の軸を外す。
- (2)外した軸を細かく刻み、ご飯と混ぜ合わせる。
- (3)混ぜ合わせたご飯を高菜の葉に包む。

### [ひめじのフライ]

- (1)三枚におろしたひめじ(魚)に塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- (2)溶き卵とパン粉を付け、170度の油で3分揚げる。



**コンセプト** : お祝いということで、蓋を開けると、わぁ！と驚き、気分が上がるような華やかな見た目になるように意識しました。

### [人参とインゲン肉巻き]

- (1)インゲンと同じ大きさになるように人参を切り、下茹でする。
- (2)豚肉に下茹でした人参とインゲンを市松模様に並べ、巻く。
- (3)塩コショウと小麦粉を振り、砂糖、醤油、みりん、酒で焼く。

### [オクラのちくわ包み]

- (1)オクラを茹で、へたを切り、ちくわにつめる。
- (2)わさび醤油で味付けをする。

**KinKi Bento**  
(東洋大学附属姫路高等学校  
望夢姉妹)

○使用した近畿の食材  
・有機農産物等  
米(兵庫県)  
・その他の食材  
梅干し(和歌山県)、タコ(兵庫県)

**コンセプト:** なんの変哲もない日に、お互いが日ごろの感謝を込めて相手に作り、それを交換して一緒に食べることで、その日をちょっとした記念日にするお弁当。



★一押しのおかず!  
『タコの唐揚げ』

**【混ぜご飯】**

・ご飯を炊く→梅と紫蘇とシラスを混ぜる。

**【タコの唐揚げ】**

・タコを切る→唐揚げ粉をまぶす→揚げる

**【カボチャのサラダ】**

・熱を通して柔らかくなったカボチャを切ってつぶす→チーズ・マヨネーズ・ハムと一緒に混ぜる

**【その他】**

・卵焼きを作る→ブロッコリーとミニトマトを入れる  
・パイナップルを切る

**団体紹介:** 東洋大学附属姫路高等学校に在籍する二年生の姉(のん)と一年生の妹(ゆん)

東洋大学附属姫路高等学校 1・2年  
岡本望、岡本夢

(参考)

【個人の部】受賞作品



グランプリ



おいしそうで賞

「働く女性にたっぷり栄養ハナマル弁当」  
相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科 4年  
大内理恵子さん



アイデア賞

「播磨豊穰弁当」  
東洋大学附属姫路高等学校 2年  
松尾日向汰 さん



かんたんで賞

「毎日のお昼が楽しみになる彩弁当」  
相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科 2年  
野崎愛恵 さん



特別賞(最多人気賞)

「おなかと心も満たされるふるさと弁当」  
相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科 1年  
中松 愛 さん



特別賞(最多人気賞(高校生作品))

「必勝！姉の模試弁当！」  
東洋大学附属姫路高等学校 1年  
高島慎之介 さん



## 近畿農政局

【お問合せ先】  
消費・安全部 消費生活課  
担当者:食育担当  
ダイヤルイン:075-414-9771