

入賞者一覧



豊島区PRキャラクター
「としま ななまる」



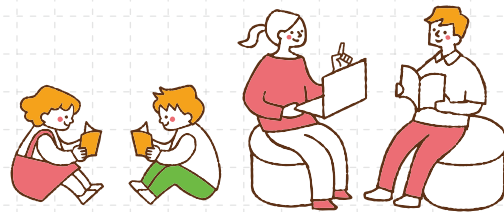
メニューコンクール

災害時に食べるバランスメニュー ~ローリングストックを活用しよう!~

高校生の部	最優秀賞	鯖缶ペペロンチーノと あさりとにんじんのミルクスープ	本郷高等学校2年	大塚 有毅
	優秀賞	サバのたきこみご飯と ひじきとれんこんの煮物で災害時もバッチリ!!	千早高等学校3年	一ノ瀬 晴 越智 雅樹
	入賞	麻婆麺と中華風のお惣菜 ~みかんゼリーを添えて~	豊島高等学校1年	河村 乙葉
	入賞	真っ赤なトマトパスタから始めよう ~3色のローリングストック野菜とともに~	貞静学園高等学校1年	長崎 大嘉

調べ学習コンクール

災害時の食事について調べてみよう!



小学生の部	最優秀賞	備蓄あれば憂いなし新聞	仰高小学校6年	岩井 千尋
	優秀賞	災害中今日のご飯は何にする!?	仰高小学校6年	岩間 一晃
	入賞	非常食って美味しいの? ~災害に備える~	仰高小学校6年	三井 杏奈
	入賞	非常食タイムズ	千早小学校5年	栃内 創多
	入賞	災害でも孫はやさしい(まごわやさしい)	仰高小学校5年	杉浦 夏菜

中学生の部	最優秀賞	災害発生後72時間を生きのびろ!	西巣鴨中学校1年	鍛治倉 夕那
	優秀賞	災害時ごはんを食べて生きぬこう	貞静学園中学校2年	長崎 大晴
	入賞	命を救う食事	池袋中学校2年	山本 幸空
	入賞	災害時における食の実際と備えについて	駒込中学校1年	中島 佑人
	入賞	栄養バランスを考えた備蓄を!	駒込中学校1年	滝田 龍正

最優秀賞

メニューコンクール 高校生の部

「鯖缶ペペロンチーノとあさりとにんじんのミルクスープ」

本郷高等学校2年 大塚 有毅



1人分栄養価

エネルギー	755kcal
たんぱく質	45.7g
脂質	28.8g
炭水化物	87.0g
食塩相当量	1.7g

アピールポイント

災害時は普段より多くの体力、精神力を必要とします。そこで、DHAやタンパク質の豊富な鯖を使用し、たペペロンチーノと、ビタミンB12や鉄分、亜鉛、タウリンなど種々の栄養素を含み、疲労回復も期待できるあさりを使ったスープを作りました。
パスタには食物繊維が多く含まれていて、災害時に起こりうる便秘を予防し、温かいスープを飲むことで心も体も癒され、元気になります!!

【材料】2人分

鯖缶ペペロンチーノ	
スパゲティ	200g
オリーブオイル	25g
にんにく	1かけ
鯖缶(水煮)	1缶
鷹の爪	1本
スパゲティの茹で汁	お玉1杯
ねぎ	適量
きざみのり	適量

(あさりとにんじんのミルクスープ)

あさり缶	1缶
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	小さじ1
水	150ml
パセリ	適量
A 牛乳	150ml
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

(鯖缶ペペロンチーノ)

1. にんにくを潰して、みじん切りにする。
鷹の爪は半分に切って種を取り出す。
2. スパゲティを、お湯に対して1%の塩分量で茹でる。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火でいためる。
4. にんにくが色付いてきたら、鯖缶、鷹の爪、茹で汁を入れる。
※鯖缶は汁も入れる!!
5. 4.に茹で上がったスパゲティを加えて、よく混ぜ合わせる。
6. ねぎを好みの大きさに切る。
7. スパゲティをお皿に盛りつけ、ねぎと、きざみのりを好みで加える。

(あさりとにんじんのミルクスープ)

1. にんじんを半月切りにする。玉ねぎを千切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、玉ねぎ、にんじんを入れて、玉ねぎが透き通るまで炒める。
3. 水とあさり缶を汁ごと加えて、ふたをして5~6分煮る。
4. Aを加えて軽くまぜ、中火で熱し、煮立ったら弱火で1分程煮る。
5. 器に盛り、好みでパセリを加える。



「サバのたきこみご飯と ひじきとれんこんの煮物で災害時もバッチリ!!」

千早高等学校3年 一ノ瀬 晴・越智 雅樹



1人分栄養価	
エネルギー	689kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	22.6g
炭水化物	93.1g
食塩相当量	3.9g

- 【材料】2人分**
- (サバのたきこみご飯)**
- サバ缶(みそ) 1缶
 - 米 1合
 - 人参 1/2本
 - きざみ油揚げ 1袋
 - しょうが 1片
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 酒 大さじ1
- (ひじきとれんこんの煮物)**
- ひじき(乾燥) 10g
 - れんこん 1/2本
 - 人参 1/2本
 - えだ豆 30g
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1

アピールポイント

サバ缶でカルシウムとタンパク質を手軽に摂ることができる。また、ひじきを使うことでカルシウムをさらに摂取でき、鉄分、食物繊維を摂れる。人参とれんこんで食物繊維、β-カロテンを摂ることで、整腸作用と免疫の向上効果が望まれる。主に炊飯器を使うことで、簡単な調理ができ、災害時でも手軽に作る事ができる。

- 作り方**
- (サバのたきこみご飯)**
- 米を研ぎ、しょうゆ、みりん、酒を各大さじ1入れ、油揚げとサバ缶(汁も)を入れる。
 - 人参1/2本を短冊切りにし、しょうがを輪切りにして入れ、炊飯する。
- (ひじきとれんこんの煮物)**
- ひじきは水で戻し、れんこんは薄く、いちょう切りにする。
 - 人参1/2本は細切り、えだ豆は皮をむいて入れる。
 - しょうゆ、みりん、酒、砂糖を各大さじ1入れ、水を100ml鍋に入れて、水気がなくなるまで煮たら、完成。



「麻婆麺と中華風のお惣菜 ~みかんゼリーを添えて~」

豊島高等学校1年 河村 乙葉



1人分栄養価	
エネルギー	636kcal
たんぱく質	35.5g
脂質	19.6g
炭水化物	84.6g
食塩相当量	6.9g

アピールポイント

主菜は「麻婆麺」です。豆腐のかわりに高タンパク質で食物繊維なども含む高野豆腐を使いました。一口サイズだと食べにくかったので、細かいサイズにしました。副菜の「鯖と玉葱のマリネ」は鯖缶の元々の味付けを利用して酢を加えてさっぱりとした味わいにしました。「大根サラダ中華風」は切干大根の歯応えを活かしました。ザーサイとごま油やポン酢で簡単に中華風の味付けにしました。麻婆麺で使わなかったスープの煮かきを利用して、手軽にワカメスープを作りました。デザートにみかんゼリーも作り、楽しい献立になるようにしました。出来るだけ調理器具を最小限にして、身近にある材料で作れるように工夫しました。

- 【材料】2人分**
- (麻婆麺)**
- 棒ラーメン 2人分
 - 麻婆豆腐の素 2~3人分
 - 高野豆腐 50~60g
 - 水 箱記載の量+100ml
- (鯖と玉葱のマリネ)**
- 鯖缶(味付) 1缶
 - 玉ねぎ 1/2個
 - 酢 大さじ2
 - 唐辛子(輪切り) 少々
- (大根サラダ中華風)**
- 切干大根 20g
 - ザーサイ 20g
 - ごま油 小さじ1
 - ポン酢 大さじ1
 - 白ごま 少々
- (スープ)**
- 棒ラーメンのスープ 1人分
 - 乾燥わかめ 5g
 - 水 350ml
- (みかんゼリー)**
- みかん缶詰 1/2缶
 - ゼラチン 2.5g

- 作り方**
- (麻婆麺)**
- 高野豆腐をたっぷりの水で戻す。柔らかくなったら1cm角くらいの大きさに切る。
 - 棒ラーメンを、袋に書いてある時間通りに茹で、ザルで湯をきり、お皿に盛る。
 - 鍋に麻婆豆腐の素と水(箱に書いてある量+100ml)を入れ火にかける。沸騰したら1.を入れ弱火で5分煮る。
 - とろみがついたら2.の麺の上にかける。
- (鯖と玉葱のマリネ)**
- 玉ねぎをスライスし水にさらした後、絞って水気を切る。
 - 鯖缶を汁ごと器にあげ、食べやすい大きさにほぐす。
 - 2.の器に1.酢・唐辛子(輪切り)を入れよく混ぜる。
- (大根サラダ中華風)**
- 切干大根をたっぷりの水で戻し、軽く絞る。
 - ザーサイを切干大根と同じくらいの太さに千切りする。
 - 1.・2.・ごま油・ポン酢を器に入れよく混ぜる。
 - 白ごまをふる。
- (スープ)**
- 麻婆麺で残った棒ラーメンのスープと水を火にかけ温める。
 - 乾燥わかめを入れる。
- (みかんゼリー)**
- みかんとシロップを分け、シロップは耐熱容器に入れ、電子レンジで温める。70~80℃くらいにする。
 - 1.にゼラチンを入れよく混ぜる。
 - 2.にみかんを入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

入賞

「真っ赤なトマトパスタから始めよう ～3色のローリングストック野菜とともに～」

貞静学園高等学校1年 長崎 大嘉



1人分栄養価

エネルギー	609kcal
たんぱく質	30.2g
脂質	9.4g
炭水化物	111.4g
食塩相当量	1.1g

【材料】2人分

乾麺(スパゲティ)	200g
トマトソース	1瓶
玉ねぎ	中1個
じゃがいも	中1個
かぼちゃ	2切れ
にんじん	1/2本
サラダチキン	1個
オリーブオイル	大さじ1
塩こしょう	少々

アピールポイント

ぼくは東日本大震災の被災地である宮城県に行き、災害時に温かいものや食べ慣れたものがあると、とても安心するということを学びました。そのため、真っ赤なトマトで元気が出てくるとも、断面を大きく切って焼いた野菜を食べる楽しさを、ぜひ感じてもらいたいです。

作り方

1. じゃがいも、かぼちゃ、にんじんを切り、耐熱容器に入れる。
水も少し入れて電子レンジで3分間温め、野菜をやわらかくする。
2. 大きな鍋にたっぷりの水と少々塩を入れて火にかける。
沸騰したら、乾麺を入れてゆでる。
3. 電子レンジから野菜を取り出す。
フライパンにオリーブオイルを入れ、野菜とサラダチキンを焼く。
焼き色が付いたら取り出す。
4. 玉ねぎを粗みじん切りにし、塩こしょうを加えて、フライパンでよく炒める。
さらに、トマトソースを加えて煮込む。
5. ゆで上がった麺をざるにあげ、皿に盛る。
6. 麺にトマトソースをかけ、焼き野菜とチキンを添え、完成!