

すそのんのキャラ弁を作ろう！

キャラ弁コンテスト受賞作品のレシピを紹介

キャラ弁コンテストの審査が12月11日(日)に行われました。地産地消や食育などの観点から審査された5作品の受賞が決定しました。それぞれの作品のすそのんの部分の作り方を紹介します。

戦略広報課
☎995-1802

👉 市長賞 “栄養満点 裾野産 すそのん弁当”

作者：鈴木 睦希さん（上須）



材料（3人分）

玉ネギ（中）…………… 1個
シメジ …… 15g 大和芋 …… 25g
ご飯 … 300g 薄切り豚肉 … 150g
豆腐 …… 1/2丁 牛乳 …… 15cc
ニンニク・ショウガ …………… 適量
ニンジン・大根 …………… 少々
塩・鶏がらスープの素・顆粒だし・しょうゆ・食用色素（青）・のりのつくだ煮 …………… 適量
とろけるチーズ …………… 3枚

作り方

- ①玉ネギはみじん切りし、ある程度の細かさに切れたら塩を振る。水分が出てくるまで、さらに細かく切る。
- ②シメジはいしづきを切ってほぐす。薄切り豚肉は一口大に切る。
- ③大和芋はすりおろし、豆腐と牛乳を加え、大和芋と豆腐を握りつぶすように混ぜる。
- ④フライパンにオリーブ油（分量外）とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出たら①を入れて中火にし、あめ色になるまで炒める。
- ⑤④にショウガと鶏がらスープの素、顆粒だし、しょうゆ、②を入れて炒める。豚肉に火が通ったら③を加えてクリームを作る。
- ⑥アルミ箔で作ったすそのんの型にご飯を敷いてその上に載せ、とろけるチーズを1枚ずつ載せて、チーズが溶けるまでトースターで加熱する。
- ⑦ニンジンを作り抜き、すそのんのほっぺを作る。大根を2ミリメートルの厚さに切り、富士山の帽子と足の部分を切り抜いて作る。
- ⑧耐熱容器に食用色素で色付けた水と切り抜いた大根を入れ、⑦と一緒に1分間電子レンジで加熱する。
- ⑨⑥に⑧を載せ、のりのつくだ煮をクリーム絞りに入れて顔を描いたら、出来上がり。

その他／作品では、ゴボウとヨーグルトのサラダ、はすがらの甘辛煮などを入れました。

👉 JAなんすん賞 “みんなで応援 すそのん弁当”

作者：松原 五百枝さん（沼津市）



材料（3人分）

ご飯 …………… 200g のり …… 少々
カニカマ … 1本 チーズ … 少々
デコレーション用ふりかけ（青）… 少々
椎茸昆布つくだ煮 …………… 適量

作り方

- ①のりを切り抜き、すそのんの目と鼻、口を作る。
- ②カニカマの赤い部分を丸く切り、ほっぺを作る。
- ③少量のご飯にデコレーション用ふりかけを混ぜ合わせ、富士山の帽子の部分を作る。
- ④チーズを切り抜き、富士山の帽子の雪の部分を作る（作品では、花の形にしました）。
- ⑤芯に椎茸昆布つくだ煮を入れて、丸いおにぎりを作り、①～④のパーツですそのんの顔を作って、出来上がり。

その他／作品では、野菜の肉巻き、切り干し大根のきんぴら、だし巻き卵、ブロッコリーなどを入れました。

➤ 優秀賞 “すそのんとおともだち”

作者：坂本 妙子さん（南町）



材料（おにぎり 4 個分）

ご飯…茶碗^{わん} 2 杯 のり…… 1 枚半
卵…… 1 個 かまぼこ…数枚
食用色素(青)・顆粒^{かりゅう}だし … 少々
コーヒーミルク …………… 2 個
ふりかけ・わかめご飯の素… 適量

作り方

- ①のりを切り抜き、すそのんの目と鼻、口を作る。
- ②かまぼこを切り抜き、足と富士山の帽子を作り、食用色素で染める。
- ③ご飯を半分に分け、ふりかけご飯とわかめご飯を作り、それぞれをさらに 2 等分する。
- ④卵と顆粒^{かりゅう}だし、コーヒーミルクを混ぜ合わせ、薄焼き卵を作る。
- ⑤薄焼き卵を半分にして、1 枚ずつラップに敷き、ふりかけご飯とわかめご飯をそれぞれ包み込んで、弁当箱に入れ、①・②のパーツですそのんを作る。
- ⑥残りのご飯はのりで包んで、顔を作って出来上がり。

その他／作品では、ちくわと豆のひな鳥、から揚げ、里芋の煮物、ハムで作った花などを入れました。

➤ 優秀賞 “ピクニックすそのんルンルン弁当”

作者：渡部^{ゆきえ} 透江さん（中丸下）



材料（3 人分）

ご飯 … 茶碗^{わん} 3 杯 のり … 少々
チェダーチーズ …………… 3 枚
白色のチーズ …………… 1 枚
カニカマ …………… 3 本
デコレーション用ふりかけ(青)・ふりかけ …………… 適量

作り方

- ①チェダーチーズをすそのんの体の形に切る。
- ②白色のチーズを富士山の帽子の雪の部分の形に切る。
- ③のりを切り抜き、目と鼻、口を作る。
- ④少量のご飯とデコレーション用ふりかけを混ぜ合わせ、丸めて足と帽子を作る。
- ⑤カニカマの赤い部分を切り抜き、ほっぺと口を作る。
- ⑥のりを切り抜いて、目と鼻、口を作る。
- ⑦ご飯を弁当箱に入れ、好きなふりかけをかけ、①～⑥のパーツですそのんを作って、出来上がり。

その他／作品では、肉巻き野菜の甘辛煮や高野豆腐の含め煮、薄焼き卵のひまわりなどを入れました。

➤ 優秀賞 “イクジイのちらし寿司風弁当”

作者：志田 忠弘さん（滝頭）



材料（3 人分）

ご飯…茶碗^{わん} 3 杯 ニンジン…適量
レモンシロップ …………… 50cc
かまぼこ・食用色素(青)・のり・ゆず・酢・塩 …………… 少々

作り方

- ①ニンジン丸く切り抜いてすそのんのほっぺを作り、甘く煮る。
- ②かまぼこを富士山の帽子の形と足の形に切り、食用色素で色を付ける。
- ③のりを切り抜き、目と鼻、口を作る。
- ④ゆずの皮を小さく切る。
- ⑤レモンシロップと酢、塩、④を混ぜて、黄色いすし酢を作り、ご飯と混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を弁当箱に入れ、①～③のパーツで、すそのんを作って、出来上がり。

その他／作品では、⑤のすし酢を使ったミックス野菜をご飯の近くに入れてちらしずしの具にし、マカロニサラダ、肉巻き野菜、さつまあげの煮物、ミニトマトを入れました。