



# 夏にぴったり!! 夏野菜のしょうが焼き

みんなで作る別健康とくしま県民会議会長賞川田西小学校3年長元 凜子さん

材料(1人分)

なす	80g	塩・こしょう	少々
かぼちゃ	20g	しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
れんこん	20g	しょうゆ(こい口)	小さじ2
オクラ	20g	みりん	小さじ1
ミニトマト	10g	水	小さじ2
豚バラ焼肉用肉(あわポー)	60g		
すだち	1/4個		

一人分の栄養価  
エネルギー: 194kcal  
タンパク質: 15.4g  
脂質: 7.4g  
炭水化物: 16.6g

ナトリウム: 857mg  
食塩相当量: 2.2g

野菜の総重量 **150g**

家の庭や近所でとれた野菜と徳島の食材のコラボレーション。

## 作り方

- 1 なすをすだちくらいの大きさに乱切りする。
- 2 かぼちゃとれんこんを8mmくらいの半月切りにして電子レンジで加熱する。
- 3 オクラを電子レンジで加熱して半分に切る。
- 4 ミニトマトを半分に切る。
- 5 Aの調味料を合わせて混ぜておく。
- 6 一口大に切った豚肉に塩・こしょうを振りフライパンでこんがり焼く。
- 7 豚肉を取り出し、残った油になすを入れてふたをして蒸し焼きにする。
- 8 7に2~4と取り出した豚肉を入れて炒める。
- 9 8にAを入れ火を止めてかるくかき混ぜて器に盛りつける。
- 10 すだちを添えて出来上がり。

**CHECK!**

**食事バランス**  
主食・副菜・主菜をバランスよく摂りましょう!!



# たっぷり野菜の豚ぺい焼き風

フジグラン賞 市場中学校 三橋 魁さん

材料(1人分)

豚肉	90g	野菜の総重量	<b>202g</b>
キャベツ	27g		
にんじん	27g		
もやし	72g		
パプリカ	45g		
しいたけ	11g		
フラワーレタス	15g	一人分の栄養価	エネルギー: 468kcal タンパク質: 35.3g 脂質: 28.9g 炭水化物: 14.7g ナトリウム: 901mg 食塩相当量: 2.3g
ねぎ	16g		
卵	2個		
塩・こしょう	適量		

冷蔵庫に残っている  
あまりもの野菜を組み合わせると納得の味に!

## 作り方

- 1 しいたけ、にんじん、キャベツ、パプリカを細切りにする。
- 2 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 3 ねぎは小口切りにする。
- 4 油をひいたフライパンに豚肉を入れて焼く。色が変わってきたらねぎ以外の野菜としいたけを入れ、塩・こしょうで炒めてお皿に取り出す。
- 5 再度フライパンに油をひき、溶いた卵を流し入れ、取り出した4をのせて包む。
- 6 器に盛りつけ、仕上げにねぎを散らしたら出来上がり。

**CHECK!**

**食事バランス**  
主食・副菜・主菜をバランスよく摂りましょう!!



# ぜったい食べ鯛! カレー焼き野菜

キョーエイ賞 城西中学校1年 阿部 太遥さん

材料(1人分)

にんじん	20g	塩・こしょう	適量	牛乳	30ml
ごぼう	20g	小麦粉	適量	カレーパウダー	小さじ1/2
れんこん	30g	レタス	15g	にんにく(チューブ)	少々
かぼちゃ	30g	カレーパウダー	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1/2
パプリカ(赤)	20g	にんにく(チューブ)3g	少々	塩麩	少々
白ねぎ	20g	塩麩	小さじ1		
ブロッコリー	30g	オリーブオイル	少々		
山芋	30g				
鯛	70g				

一人分の栄養価  
エネルギー: 415kcal  
タンパク質: 21.3g  
脂質: 22.1g  
炭水化物: 32.3g

ナトリウム: 1432mg  
食塩相当量: 3.6g

野菜の総重量 **185g**

カレー味の甘い焼き野菜は食感もよく、鯛と相性GOOD。  
レタスで巻くとサラダ風にもなる一品。

## 作り方

- 1 野菜の皮をむいて全て乱切りする。
- 2 野菜にAを入れて混ぜ200度のオーブンで15分焼く。
- 3 鯛に塩・こしょうをして小麦粉をつけ、フライパンに油を入れて焼く。
- 4 鯛を取り出し、フライパンにBを入れて煮詰める。
- 5 器にレタス、鯛、焼き野菜を盛り付けて4を全体にかけて出来上がり。

**CHECK!**

**食事バランス**  
主食・副菜・主菜をバランスよく摂りましょう!!



# 夏野菜の鶏みそ田楽フォンデュ

全農とくしま優秀賞(1) 城戸内中学校2年 瀬山 明さん

材料(1人分)

なす	80g(1本)	野菜の総重量	<b>170g</b>
ピーマン	30g(2個)		
ミニトマト	60g(2個)		
じゃがいも	80g(1個)		
卵	60g(1個)	一人分の栄養価	エネルギー: 658kcal タンパク質: 27.3g 脂質: 14.9g 炭水化物: 92.2g ナトリウム: 2616mg 食塩相当量: 6.7g
鶏みそ	50g		
鶏ひき肉	50g		
赤みそ	50g		
砂糖	20g		
酒・みりん	各50cc		

★電子レンジ、オーブントースター、コンロの併用で短時間料理。お皿を囲んでワイワイ楽しくつけて食べて!

## 作り方

- 1 なすとピーマンは2cm角に切って炒める。
- 2 ミニトマトはオーブントースターで焼いて皮をむく。
- 3 じゃがいもは電子レンジで加熱しやわらかくして皮をむく。
- 4 ゆで卵を作る。
- 5 なべに鶏ひき肉を炒め、赤みそ、砂糖、酒、みりんを加え2~3分練って鶏みそを作る。
- 6 大皿の真ん中に鶏みそ田楽を置き、まわりに具材をのせたら出来上がり。  
(ごはんの上に具材を置いて、上から鶏みそ田楽をかけると鶏そぼろ丼にもなる。)

**CHECK!**

**食事バランス**  
主食・副菜・主菜をバランスよく摂りましょう!!