

# 阿波のれんこん つくね梅じそ風

四国大学1年  
石川 永梨奈さん

## 材料(1人分)

鶏ひき肉	100g	サラダ油	大さじ1	梅	8g	B
たまねぎ	30g	白ねぎ	40g	酢	小さじ1/2	
れんこん	20g	青じその葉	1g(2枚)	サラダ油	小さじ1/2	A
卵	1/4個	なす	30g	麵つゆ	7.5g	
酒	大さじ1/2	ミニトマト	30g(3個)			
片栗粉	小さじ1/2					
塩	少々					
砂糖	少々					

一人分の 栄養価	エネルギー: 401kcal タンパク質: 24.3g 脂質: 23.8g 炭水化物: 19.1g	ナトリウム: 626mg 食塩相当量: 1.6g	野菜の 総重量	<b>151g</b>
-------------	--	-----------------------------	------------	-------------

## 作り方

- れんこんの食感を楽しめるつくね。梅だれをかけて、さっぱりおいしく食べやすく。
- 【B】梅だれの作り方 梅の種をとってペースト状になるまでスプーンでたたき、酢、サラダ油、麵つゆを混ぜ合わせる。
- たまねぎ、れんこんはみじん切りにする。白ねぎは3cmぐらいに切る。青じその葉は適当な大きさにちぎる。なすはいちょう切りにする。ミニトマトは半分に切る。
  - ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせて平らな円型をつくねを作る。
  - フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、つくねを並べて焼く。
  - 焼き色がついたら裏返し、フライパンのあいたところに白ねぎ、なすを入れ転がしながら焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
  - 器につくね、白ねぎ、なすを盛り、青じその葉を全体に散らして半分に切ったミニトマトを添える。
  - 仕上げにBの梅だれをかけて出来上がり。

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!

# たっぷり野菜 のつけ丼

徳島北高校1年  
光武 磨凜さん

## 材料(1人分)

鶏ひき肉(阿波尾鶏)	50g	カレー粉	大さじ1
にんじん	30g	麵つゆ	大さじ1
なす	50g	水とき片栗粉	適量
レタス	50g	塩・こしょう	少々
ぶなしめじ	30g	油	大さじ1
しょうが	少々		

一人分の 栄養価	エネルギー: 589kcal タンパク質: 15.6g 脂質: 20.6g 炭水化物: 82.7g	ナトリウム: 823mg 食塩相当量: 2.1g	野菜の 総重量	<b>133g</b>
-------------	--	-----------------------------	------------	-------------

## 作り方

野菜嫌いな子供でも食べやすいカレー味の丼ぶり。

- にんじんをみじん切りにし、水にさらす。
- なすは1cm大のサイコロ状に切り、水にさらす。
- レタスは洗って一口大に手でちぎっておく。
- フライパンを熱し、油を入れてなじませ、鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- 色が変わったらすりおろしたしょうが、にんじんを炒める。にんじんに火が通ったらなす、ぶなしめじを入れさらに炒める。
- 水100ccで溶いたカレー粉を入れ煮立たせる。
- レタスを入れ混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ご飯を盛ったどんぶりにかけたら出来上がり。

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!

# 野菜ゴロゴロ! クリーミー グリーンコロッセ

主婦  
岡本 裕貴子さん

## 材料(1人分)

れんこん	37g(小1/2本)	マヨネーズ	大さじ1/4
こまつな	35g(1/8束)	みそ	小さじ1/4
オクラ	24g(3本)	塩・こしょう	少々
たまねぎ	24g(小1/4個)	油	適量
アボカド	1/2個	小麦粉	適量
すだち	1/4個	卵	適量
スモークサーモン	15g	パン粉	適量
ゆで卵	1/2個		

一人分の 栄養価	エネルギー: 465kcal タンパク質: 13.6g 脂質: 32.4g 炭水化物: 29.7g	ナトリウム: 819mg 食塩相当量: 2.1g	野菜の 総重量	<b>120g</b>
-------------	--	-----------------------------	------------	-------------

## 作り方

乳製品を使わなくてもアボカドとオクラでクリーミーに。一度に色んな味や食感を楽しめます。

- オクラを5mm程度の幅に切る。れんこん、こまつな、たまねぎ、スモークサーモン、ゆで卵は粗みじん切りに切る。
- れんこんは酢水にさらした後に電子レンジで2分加熱する。
- こまつな、オクラ、たまねぎを同じボウルに入れて塩・こしょうをして電子レンジで4分加熱する。
- アボカドは種を抜いてすだちを絞り、マヨネーズとみそを加え、手でクリーム状になるまでつぶす。
- 2、3、4、サーモン、ゆで卵を全て混ぜ合わせて成形する。(冷蔵庫で少し寝かせてもよい。)
- Aの小麦粉→溶き卵→パン粉の順に5に衣をつけ油でキツネ色になるまで揚げ、器に盛りつけたら出来上がり。

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!

# 徳島野菜と 阿波尾鶏の酢和え

徳島商業高校3年  
田中 美紗子さん

## 材料(1人分)

れんこん	40g	鶏肉(阿波尾鶏)	100g
さつまいも	40g	片栗粉	適量
オクラ	20g	ごま塩	少々
トマト	20g	塩・こしょう	少々
かぼちゃ	30g	しょうゆ	大さじ2
にんじん	10g	砂糖	大さじ2
レタス	30g	酢	大さじ1

一人分の 栄養価	エネルギー: 444kcal タンパク質: 22.1g 脂質: 15.9g 炭水化物: 52.6g	ナトリウム: 2518mg 食塩相当量: 6.4g	野菜の 総重量	<b>150g</b>
-------------	--	------------------------------	------------	-------------

## 作り方

肉を揚げずに焼くことでカロリーオフに。ご飯によくあう一品。

- 材料を一口大に切る。
- れんこん、さつまいも、かぼちゃ、にんじんと塩・こしょうで下味をつけた鶏肉に片栗粉をつける。
- フライパンに多めの油を熱し、2をこんがり焼く。
- Aを入れ一煮立ちさせたら絡ませる。
- レタスとトマトを添えた器に4を盛りつけ、ごま塩をふりかけたら出来上がり。

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!