

徳島4色白玉

最優秀賞
津田中学校1年
長谷部りのんさん



県内の色とりどりの野菜を使った
見た目もかわいい徳島4色白玉です！

材料(1人分)

ほうれんそう	20g	野菜の 総重量	125g
れんこん	35g		
にんじん	35g	一人分の 栄養価	エネルギー: 596kcal タンパク質: 13.6g 脂質: 3.3g 炭水化物: 125.7g ナトリウム: 55mg 食塩相当量: 0.1g
かぼちゃ	35g		
白玉粉	100g		
水	20cc		
牛乳	10cc		
きなこ	適量		
ゆであずき	適量		

- 【ほうれんそう白玉】
- ほうれんそうをゆでる
 - 冷水に取り3cmに切ったほうれんそうと牛乳をミキサーにかける
 - 白玉粉と合わせ一口大に丸め中央を凹ませる
 - ゆでて冷水に取る
- 【かぼちゃ白玉】
- かぼちゃをレンジでやわらかくして潰す
 - 白玉粉に水を少しずつ入れて混ぜる
 - 2にかぼちゃを入れて一口大に丸め中央を凹ませる
 - ゆでて冷水にとる
- 【にんじん白玉】
- にんじんをすりおろす
 - 白玉粉と合わせ一口大に丸め中央を凹ませる
 - ゆでて冷水にとる

CHECK!

食事バランス
主食・野菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう！

冬野菜と豆乳のヘルシーキッシュ

JIA全農とくしま
県本部長賞
岡本 裕貴子さん



豆乳と味噌でコクがあるのにヘルシー
パーティの持ち寄り料理にもピッタリ！

材料(21cm型1台分)

れんこん	150g	野菜の 総重量	122g
ブロッコリー	150g		
ほうれんそう	130g	一人分の 栄養価	エネルギー: 470kcal タンパク質: 14.9g 脂質: 35.0g 炭水化物: 24.3g ナトリウム: 972mg 食塩相当量: 2.5g
にんじん	50g		
ベーコン	40g		
冷凍パイシート	2枚		
豆乳(無調整)	100ml		
卵	2個		
味噌	小さじ2		
塩・こしょう	少々		
とろけるチーズ	28g		
サラダ油	適量		

- 作り方
- れんこんをいちょう切りにして酢水にさらす。
 - にんじんをいちょう切りに、ブロッコリーは小房に分けて大きいものは切る
 - ほうれんそうは2cm位、ベーコンは1cm幅に切る
 - れんこん、にんじん、ブロッコリーはレンジで少し加熱してやわらかくする
 - フライパンにサラダ油を引き3と4に塩こしょうを加えて炒める
 - パイシートを解凍し、タルト型に敷いてフォークで穴をあける
 - オーブンを230℃で予熱し180℃にしてから6を7分空焼きする
 - 豆乳・卵・みそを良く混ぜ5を加える
 - 7と8を入れてチーズをかけた後180℃で更に25分焼く(焦げそうな時はアルミホイルをかける)

CHECK!

食事バランス
主食・野菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう！

そば米ラーメン

徳島県教育委員会
教育長賞
姫野中学校2年
磯田 光さん



栄養満点！お手軽レシピで忙しい朝にもピッタリ！

材料(1人分)

にんじん	20g	野菜の 総重量	123g
れんこん	120g		
しいたけ	10g	一人分の 栄養価	エネルギー: 588kcal タンパク質: 22.4g 脂質: 9.3g 炭水化物: 96.4g
だいこん	30g		
油あげ	5g		
こんにゃく	10g		
はくさい	50g		
ねぎ	3g		
とり肉	40g		
ちくわ	10g		
そば米	10g		
ラーメン	1玉		
しょうゆ	大さじ1		
みりん・酒	各大さじ1		
昆布だし	500cc		

- 作り方
- とり肉をかたまりでゆでる
 - そば米をたっぷりの水でゆで、水洗いしてザルにあげておく
 - だし汁に食べやすく切ったにんじん、れんこん、しいたけ、だいこん、はくさいこんにゃく、油あげを入れて煮る
 - 3にしょうゆ、みりん、酒で味をつけ、2を入れそば米汁をつくる
 - ラーメンをゆでる
 - ゆでたラーメンを丼に入れてそば米汁をかける
 - 最後にちくわ、とり肉をトッピングして完成

CHECK!

食事バランス
主食・野菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう！

ラタトゥイユ春巻き

優秀賞
津田中学校3年
井上 永遠さん



いろんな野菜を一度に摂れる
おいしくて健康にも◎

材料(1人分)

えび	5尾(25g)	野菜の 総重量	166g
なす	1/2本		
しいたけ	1枚	一人分の 栄養価	エネルギー: 447kcal タンパク質: 15.8g 脂質: 20.8g 炭水化物: 48.0g
にんじん	1/4本		
たまねぎ	1/4個		
トマト缶	1/4缶		
んにく	1かけ		
スライスチーズ	1枚		
ケチャップ	大さじ1		
マヨネーズ	小さじ1		
コンソメ	2g		
しょうゆ	小さじ1/2		
春巻きの皮	2枚		
オリーブオイル	適量		
片栗粉	適量		
サラダ油	適量		

- 作り方
- 野菜は食べやすい大きさに切る
 - エビは洗って、塩をし、片栗粉をまぶす
 - オリーブオイルをひいて、きざんだんにくを炒め、1の野菜を加え炒める
野菜がしんなりしたらトマト缶と調味料を加え、約30分煮る
 - 春巻きの皮に3のラタトゥイユとチーズを包み、油で揚げて完成

CHECK!

食事バランス
主食・野菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう！