



夏野菜 たっぷりの トマト煮

優秀賞
川内中学校2年
廣澤 紀紀さん

材料(1人分)

阿波尾鶏もも肉	50g	トマト	70g
しめじ	50g	コンソメ	3g
にんじん	30g	水	40cc
ズッキーニ	60g	塩こしょう	少々
たまねぎ	70g	砂糖	3g
なす	3g	ケチャップ	小さじ1

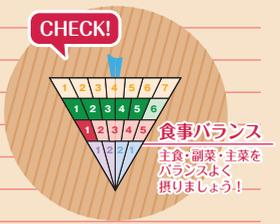
一人分の栄養価

エネルギー	279kcal	ナトリウム	1203mg	野菜の総重量	290g
タンパク質	12.6g	食塩相当量	3.0g		
脂質	15.7g				
炭水化物	25.0g				

徳島県産の野菜をたっぷり使い、阿波尾鶏も使って栄養のバランスを考えました

作り方

- 1 とり肉は一口大に切る。しめじは石づきを取り小房に分け、にんじんは1cm位のいちょう切り、ズッキーニは5mm位半月切り、たまねぎは一口大、なすは一口大の乱切り、トマトは適当な大きさに切る
- 2 とり肉を炒めて野菜も加え炒める
- 3 2にトマトと水とコンソメを入れる
- 4 少し煮てあくを取り、塩こしょう、砂糖、ケチャップを入れる
- 5 30分程煮込んで完成



徳島県産野菜の カレー風味 サラダ

優秀賞
徳島北高校1年
大西 舞奈さん

材料(1人分)

れんこん	40g	オクラ	10g
かぼちゃ	40g	ベーコン	10g
さつまいも	40g	マヨネーズ	20g
たまねぎ	30g	カレーパウダー	1g
サニーレタス	10g		
トマト	30g		

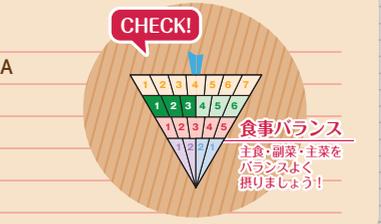
一人分の栄養価

エネルギー	316kcal	ナトリウム	274mg	野菜の総重量	160g
タンパク質	4.8g	食塩相当量	0.7g		
脂質	18.8g				
炭水化物	33.1g				

県産野菜をふんだんに使った
カンタンに作れておいしいサラダ☆

作り方

- 1 かぼちゃ、さつまいもをサイコロ型に切ってラップをしてレンジで火が通るまで加熱
- 2 オクラをゆでる
- 3 スライスしたれんこん、たまねぎとベーコンを炒める
- 4 Aをマヨネーズとカレーパウダーで和える
- 5 盛りつけをして完成



サラダ生春巻き

優秀賞
久島小学校6年
川真田 彩華さん

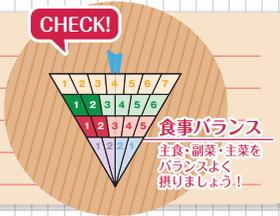
材料(1人分)

フリルレタス	40g	野菜の総重量	125g
きゅうり	40g		
オクラ	10g		
ミニトマト	20g		
にんじん	15g		
豚挽き肉	80g	一人分の栄養価	
ライスペーパー	2枚	エネルギー	306kcal
みそ	小さじ1/2	タンパク質	18.7g
しょうが	小さじ1/2	脂質	13.1g
砂糖	小さじ1杯	炭水化物	26.8g
		ナトリウム	457mg
		食塩相当量	1.1g

お手軽簡単に作れる
さわやか徳島県産野菜の生春巻き!

作り方

- 1 豚挽き肉を炒めてみそ、おろししょうが、砂糖で味を付け
- 2 野菜を食べやすい大きさに切って、とともにライスペーパーで巻く



栄養まんてん レンコンあげ

優秀賞
川内北小学校6年
平岡 裕貴さん

材料(1人分)

れんこん	170g	野菜の総重量	222g
えだまめ	25g		
コーン	25g		
にぼしエビ	5g		
卵黄	1個	一人分の栄養価	
片栗粉	小さじ1	エネルギー	515kcal
小麦粉	小さじ1	タンパク質	13.1g
塩こしょう	少々	脂質	30.2g
サラダ油	適量	炭水化物	47.8g
		ナトリウム	515mg
		食塩相当量	1.4g

栄養価の高いれんこんを沢山使い
コーンと枝豆の彩りが楽しい!

作り方

- 1 えだまめとコーンをゆでる
- 2 れんこんの皮を剥き2/3をすりおろし、1/3をみじん切りにする
- 3 れんこん、えだまめ、コーン、にぼしエビ、卵黄と小麦粉、片栗粉を混ぜ合わせて、味付けに塩こしょうをする
- 4 170℃の油に3をスプーンですくって形を整えながら入れて、ひっくり返しながら、きつね色になるまであげる

