



# 夏野菜の揚げびたし

徳島小学校5年 森川 まどかさん

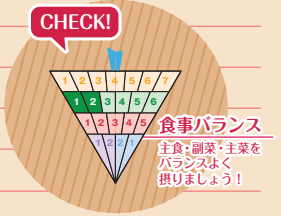
材料(1人分)

かぼちゃ	2切(80g)	野菜の総重量	125g
ししとう	2本(10g)		
なす	1切(20g)	一人分の栄養価	エネルギー:218kcal タンパク質:2.6g 脂質:12.3g 炭水化物:24.5g ナトリウム:633mg 食塩相当量:1.6g
パプリカ	2本(15g)		
だし汁	50cc		
砂糖	小さじ1		
みりん	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1/2		

彩り鮮やかな夏野菜がもっと美味しく食べれる

## 作り方

- だし汁に砂糖、みりん、しょうゆで味付けをして冷やす。
- 野菜を食べやすい大きさに切って素揚げする
- 冷めたらだし汁に浸して、冷蔵庫で冷やし味をしみ込ませる
- お皿に盛りつけて完成



# 野菜たっぷり土鍋ご飯

三好中学校11年 福永 大地さん

材料(1人分)

にんじん	1/2本	野菜の総重量	130g
なす	1/2本		
ゴーヤ	1/2本	一人分の栄養価	エネルギー:690kcal タンパク質:18.0g 脂質:4.6g 炭水化物:138.6g ナトリウム:1555mg 食塩相当量:4.0g
オクラ	1本		
豚肉	30g		
米	1合		
昆布	1枚		
かつおぶし	1つまみ		
薄口しょうゆ	だし2カップに対しそれぞれ1/3カップ		
みりん			

ゴーヤと豚肉で夏バテ対策もばっちり!!

## 作り方

- 肉と野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る
- 昆布を水に入れ、沸騰させる。沸騰したら昆布を取り出して80℃まで冷やしから、かつおぶしを入れて、すぐにこす
- 2のだしにみりんと薄口しょうゆを入れる
- 米を磨ぎ、10分間水に浸したあとに土鍋に入れる
- 肉と野菜を土鍋に平らに敷き詰めるようにして入れる
- 土鍋を約20分沸騰させる。その後、弱火で5分蒸らして完成



# 胡麻クレープサラダ

徳島北高校11年 東村 和奏さん

材料(1人分)

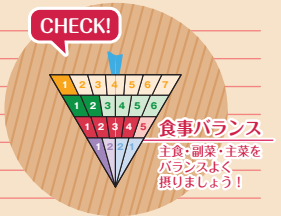
ツナ	80g	野菜の総重量	160g
ゆで卵	1個		
たまねぎ	20g	一人分の栄養価	エネルギー:772kcal タンパク質:35.1g 脂質:45.6g 炭水化物:53.5g
トマト	1/4個		
きゅうり	小1本		
マヨネーズ	3g		
サニーレタス	3枚		
味噌ソース	適量		
塩	適量		
スイートチリソース	適量		

【クレープ皮】  
小麦粉 45g  
牛乳 100cc  
黒ごま 7~10g  
卵 1個  
オリーブオイル 3g  
塩 2g

アレンジ次第で自由自在! 作って楽しい! 食べて美味しいアイデア料理!

## 作り方

- ボウルに小麦粉、塩をふるって良く混ぜオリーブオイルと牛乳半量を加えてホイッパーで混ぜる
- 全卵を入れて混ぜ、残りの牛乳を入れ、黒ごまを入れて良く混ぜ、フライパンで焼いていく
- きゅうりは半分縦に1/4~1/6の大きさにスティック状に切る
- たまねぎはスライサーで薄くスライスして水にさらした後、油を切ったツナを合わせる
- サニーレタスを洗い、適当な大きさにちぎる
- 焼き上がったクレープにソースを塗り、その上にマヨネーズを適量かける
- 用意した野菜をお好みでクレープに乗せて巻いて完成



# カレーごはんサラダ

富岡東中学校3年 渡部 みはるさん

材料(1人分)

ツナ	1缶	野菜の総重量	260g
なす	1/2個		
ミニトマト	6個	一人分の栄養価	エネルギー:829kcal タンパク質:24.7g 脂質:59.0g 炭水化物:47.5g
ピーマン	2個		
ゆで卵	1個		
ごはん	湯のみ1杯分		
レタス	2枚		

【ドレッシング】  
カレー粉 スプーン1杯  
米酢 大さじ1杯  
砂糖 小さじ1/4  
塩こしょう 少々  
オリーブオイル 大さじ3杯

カレーの風味にドレッシングの酸味をプラス! 夏にピッタリな食欲UPメニュー

## 作り方

- 固ゆでのゆで卵を作る
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる
- 野菜は炒めて塩こしょうをふりかける
- ご飯にドレッシング半分量とツナを混ぜ合わせる
- 皿にレタスを敷き、湯のみにご飯をつめて型を取りレタスの上に置く
- 最後に野菜のをせ、残りのドレッシングをかける

