



中の具材は旬の野菜やひき等のアレンジが出来る
たくさんの野菜が食べられます

レンコンもちの レンコンすりおろし あんかけ

最優秀賞
板野中学校1年
高原 槇太
さん

材料(1人前)

れんこん	150g
エビ	20~25g
刻みネギ	適量
大葉	1枚
だいこんすりおろし	大1
えだまめ	10粒
塩こしょう・しょうゆ	少々
卵の黄身	1/2個
片栗粉	少々
しょうが	1g
白だし	大1

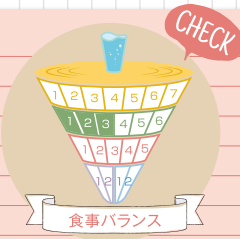
野菜の総重量
200g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 203kcal
タンパク質: 10.4g
脂質: 3.9g
炭水化物: 32.9g
ナトリウム: 633mg
食塩相当量: 1.7g

作り方

- れんこんはすりおろす。(固くなるので水分は絞すぎないこと)
- 軽く茹でてエビと、ネギを1に入れ、しょうが、塩こしょう、お好みでしょうゆを少し入れて味を付ける。
- 黄身と片栗粉を2に入れ混ぜ合わせ、小判型にしてフライパンで焼く。(油で揚げてよい)
- 焼けたレンコンもちに、だいこんおろし、刻んだ大葉をのせる。
- 白だいで出汁を作り(白だし大1、みりん少々、水100cc、水溶き片栗粉)、茹でてえだまめ、レンコンチップスを散らす。

★あんかけの野菜は何でも良い。



徳島特産のそうめんをアレンジして、すだちでさっぱり☆

半田そうめん とすだちの ちぢみ

特別賞
徳島県教育委員会教育長賞
山瀬小学校5年
富永 惇暉
さん

材料(1人前)

半田そうめん	50g
ニラ	20g
にんじん	20g
オクラ	20g
長いも	30g
もやし	50g
レタス	25g

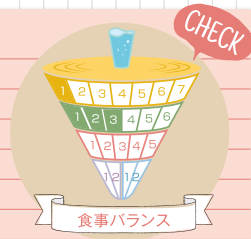
トマト	40g
スライスチーズ	1/2枚
卵	1/2個
片栗粉	大3
鶏ガラスープ	大1
すだち	適量

野菜の総重量
175g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 450kcal 炭水化物: 70.7g
タンパク質: 13.3g ナトリウム: 903mg
脂質: 12.0g 食塩相当量: 2.3g

作り方

- そうめんを茹でて、小さく切る。
- オクラを茹でて小口切りにし、他の野菜を細切りにする。
- 1,2.ともやしとAをすべて混ぜあわせる。
- ごま油をひいたフライパンで焼く。上にすだちの皮をすりおろしてかけておく。
- ひっくり返して、弱火で焦げないように焼く。



食欲のないときにでも食べられる野菜たっぷりのスープです
温かいままでもおいしい

冷たい そば米の トマトスープ

特別賞
JA全農とくしま県本部長賞
津田中学校2年
吉崎 神有
さん

材料(1人前)

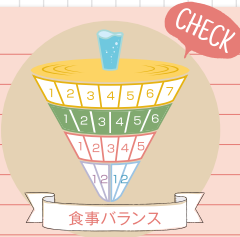
玉ねぎ	100g
にんじん	50g
なす	30g
トマト	150g
そば米	15g
いんげんまめ	15g
かぼちゃ	40g
水	50cc
コンソメ	1/2個
塩、こしょう、ソース、 砂糖、ケチャップ	少々

野菜の総重量
385g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 206kcal
タンパク質: 5.5g
脂質: 1.0g
炭水化物: 46.5g
ナトリウム: 808mg
食塩相当量: 2.0g

作り方

- 玉ねぎ、にんじん、なすをさいの目状に切る。
トマト、水、コンソメと一緒に圧力鍋で加熱し、おもりがふれたら火を止める。
- そば米をゆでる。
- いんげんまめ、かぼちゃもカットし、電子レンジで加熱する。
- 鍋の圧力がぬけたら、調味料で味付けし、そば米、いんげんまめ、かぼちゃを加える。



野菜がいっぱい入った食卓にもなるクレープ☆

野菜が おいしい クレープサラダ

優秀賞
佐古小学校5年
岡本 璃子
さん

材料(1人前)

アスパラガス、きゅうり	各25g
ミニトマト、パプリカ	各15g
スモークサーモン	10g
スライスチーズ	1/2枚
ブロッコリースプラウト	5g
ご飯	40g
オリーブオイル	大2/3

白ワインビネガー・しょうゆ	各大1
砂糖・塩・こしょう	各少々
こまつな	50g
小麦粉	20g
砂糖	6g
卵	1/2個
牛乳	63cc
バター	4g

野菜の総重量
135g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 448kcal 炭水化物: 48.3g
タンパク質: 15.5g ナトリウム: 962mg
脂質: 20.8g 食塩相当量: 2.4g

作り方

- アスパラガスは根元の皮をむいて茹でておく。Aの材料を粗いみじん切りにする。
- ご飯、1、Bを混ぜて冷やしておく。
- こまつなを茹でて水切りし、ミキサーで細かくしておく。
- 小麦粉と砂糖、卵をタマがなくなるまでよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えてのばし、溶かしバターを混ぜる。
- 4に3を加えて混ぜ、熱したフライパンに薄く広げて焼く。
- 両面を焼いて取り出してあら熱をとる。
- 6の中に2を包んで、マヨネーズ(カレー粉を入れるとおいしい)をかけて、ブロッコリースプラウトをかざる。

