



## 徳島野菜の ぶた肉、太刀魚 巻きどん

富岡東中学校1年  
橋本 壮史  
さん

材料(1人前)

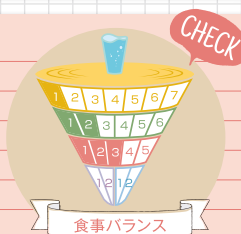
オクラ	35g	小麦粉	} 適量
なす	40g	塩こしょう	
にんじん	30g	天ぷら粉	
キャベツ	50g	パン粉	
ご飯	適量	油	} 適量
ぶた肉	1枚	とんかつソース	
太刀魚	3枚おろし1枚		

野菜の総重量 **155g**  
 エネルギー: 760kcal 炭水化物: 87.5g  
 タンパク質: 24.3g ナトリウム: 890mg  
 脂質: 32.9g 食塩相当量: 2.2g

ぶた肉と太刀魚がそれぞれ野菜とあって  
とてもおいしいです

作り方

- 1 にんじん、なすを細長く切る。オクラは塩もみし、水洗いしたあと、へたを切る。
- 2 1を電子レンジで2分30秒加熱し、冷ます。
- 3 ぶた肉、太刀魚に塩こしょうをして、小麦粉を薄くかける。
- 4 ぶた肉、太刀魚の上にそれぞれ、にんじん、なす、オクラをのせて巻く。
- 5 天ぷら粉、パン粉の順につけ、油できつね色になるまで揚げる。
- 6 キャベツを切る。
- 7 皿にご飯を入れ、キャベツをのせて、とんかつソースをかける。
- 8 7の上に5を切ったのせ、完成。



## 徳島の 野菜たっぷり サラダ

小島中学校1年  
森田 陽和  
さん

材料(1人前)

きゅうり	60g	野菜の総重量	<b>155g</b>
レタス	20g	(一人分の栄養価)	
オクラ	30g	エネルギー: 237kcal	
ミニトマト	30g	タンパク質: 13.5g	
れんこん	15g	脂質: 12.4g	
豆腐	60g	炭水化物: 19.1g	
卵	1/2個	ナトリウム: 895mg	
ちりめん	5g	食塩相当量: 2.3g	
すだち	お好みで		

A ドレッシング材料  
 (ごま、砂糖、しょうゆ、酢、すだち、ごま油)…適量

1つ1つの具材の食感が楽しめるサラダです

作り方

- 1 野菜類を洗う。卵を茹でる。
- 2 オクラを茹で、半分にカットする。きゅうりを乱切りにし、塩もみする。
- 3 ちりめんをフライパンで、から煎りする。
- 4 れんこんを薄切りにして、素揚げにする。
- 5 トマト、卵、豆腐(水切り)をカットする。
- 6 Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。具材を盛り付ける、ドレッシングをかける。  
★ドレッシングはお好みのものでもOK。



## 野菜たっぷり ケーキサレ

津田中学校3年  
古川 丈太郎  
さん

材料(1人前)

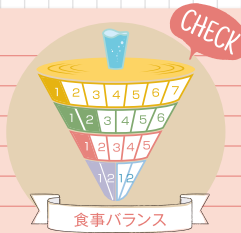
パプリカ	15g	ホットケーキミックス	50g
なす	25g	卵	1/4個
玉ねぎ	30g	牛乳	30cc
オクラ	15g	マヨネーズ	小1
にんじん	10g	オリーブオイル	小1
トマト	25g	塩こしょう	少々
かぼちゃ	25g	とろけるチーズ	適量
ベーコン	2枚	ペビーチーズ	適量

野菜の総重量 **145g**  
 エネルギー: 550kcal 炭水化物: 52.3g  
 タンパク質: 17.4g ナトリウム: 956mg  
 脂質: 30.2g 食塩相当量: 2.4g

フランス料理のケーキサレを徳島の野菜をたっぷり使い  
鮮やかにヘルシーに仕上げました♪

作り方

- 1 野菜を全て1cm角に切り、耐熱皿に入れ、レンジで3分加熱する。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を炒め、調味料で味付けする。  
ケーキの生地のにんにくのために、適量別皿にとっておく。
- 3 ボウルにAを入れ、よく混ぜ、2と小さくちぎったペビーチーズを入れて混ぜる。
- 4 パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、3を半量ずつ入れ、上に飾り用の材料を並べ、チーズをのせる。
- 5 180度に予熱したオーブンで35~40分焼く。



## かき氷 in ミネストローネ

津田中学校3年  
林 怜奈  
さん

材料(1人前)

玉ねぎ	50g	野菜の総重量	<b>280g</b>
にんじん	40g	(一人分の栄養価)	
トマト	120g	エネルギー: 227kcal	
かぼちゃ	30g	タンパク質: 7.1g	
ピーマン	20g	脂質: 12.3g	
オクラ	20g	炭水化物: 24.2g	
ベーコン	30g	ナトリウム: 1227mg	
コンソメキューブ	1個	食塩相当量: 3.1g	
塩こしょう	少々		
水	300ml		

暑い夏に冷たい野菜スープで夏バテ防止!

作り方

- 1 玉ねぎ・にんじんは皮をむき、トマトは湯むき、ピーマンは種を取っておく。
- 2 コンソメキューブと水でコンソメスープを作る。
- 3 それぞれの野菜・ベーコンを一口大に切り、トマト以外をスープに入れて煮る。
- 4 コンソメスープにトマトを入れ、塩こしょうをして味をととのえる。
- 5 スープは冷蔵庫で冷やす。スープの一部は平たいバットに移し、冷凍庫で冷やし固める。
- 6 器に盛りつけるときには、凍ったトマトスープも飾る。

