



どら焼きの皮とあんに野菜を練り込むことで
おいしく野菜をたくさん食べられます

野菜たっぷり どら焼きは いかが？

優秀賞

津田中学校2年

東城 諒香
さん

材料(1人前)

ほうれん草	40g	卵	1/2個
にんじん	30g	牛乳	20cc
トマト	22g	生クリーム	少々
かぼちゃ	50g	シュガーカット	3本
えだまめ	30g	ホットケーキミックス	25g×2
さつまいも	45g	バナナアイス	適量
		バナエッセンス	適量

野菜の総重量
172g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 735kcal
タンパク質: 18.5g
脂質: 28.1g
炭水化物: 104.3g
ナトリウム: 420mg
食塩相当量: 1.1g

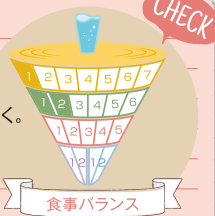
作り方

〈ほうれん草の枝豆あん どら焼き〉

- 1 ほうれん草を茹でてミキサーにかける。ホットケーキミックス、牛乳、卵、バナエッセンス(3滴)と混ぜ、フライパンで焼く。
- 2 えだまめとさつまいもを茹でて、袋に入れつぶす。シュガーカット、生クリームを加えて混ぜて、あんを作る。
- 3 1で2をはさみ、完成。

〈トマト&人参のかぼちゃあん どら焼き〉

- 1 トマト、にんじんを生のままミキサーにかける。ホットケーキミックス、卵、バナエッセンス(3滴)と混ぜ、フライパンで焼く。
- 2 かぼちゃを茹でて、袋に入れつぶす。シュガーカット、生クリームを加えて混ぜて、あんを作る。
- 3 1で2をはさみ、完成。★お好みでバナナアイス添えて



食事バランス



千切りにして、だいこんで簡単にクルッと巻くだけで
出来上がり! ぽん酢以外にもゴマだれでもあいますよ

春巻き風 サラダ巻き

優秀賞

徳島商業高校3年

天羽 瑞紀
さん

材料(1人前)

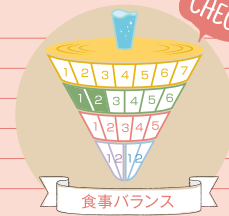
にんじん	75g
だいこん	30g
プチトマト	30g(2~3個)
ほうれん草	3枚
ポン酢	適量

野菜の総重量
135g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 51kcal
タンパク質: 1.9g
脂質: 0.2g
炭水化物: 11.4g
ナトリウム: 492mg
食塩相当量: 1.2g

作り方

- 1 にんじんを千切りに、だいこんは太めのものをうすく輪切りにする。
- 2 プチトマト以外を、柔らかくしんなりするまで茹でる。
- 3 だいこんを春巻きがわりに、にんじんとプチトマトを包む。
- 4 ポン酢をかけてできあがり。



食事バランス



ねばりがあり、お年寄りにも食べやすい上に色鮮やか!

ねばねば ヘルシーなすの 蒸し焼き

優秀賞

城ノ内中学校3年

豊田 恒輝
さん

材料(1人前)

ゆず味噌	適量
なす	60g
オクラ	20g
パプリカ	10g
にんじん	30g
いんげんまめ	10g
とりひき肉	70g
片栗粉	5g
だししょうゆ	適量

野菜の総重量
130g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 230kcal
タンパク質: 15.9g
脂質: 9.0g
炭水化物: 21.1g
ナトリウム: 785mg
食塩相当量: 1.9g

作り方

- 1 ●なす: 5cm輪切り、スプーンでくりぬく。●オクラ: 2mm幅に切る。
●にんじん: みじん切り。●いんげんまめ: 3cm大に切る。
- 2 オクラ、にんじん、とりひき肉、くりぬいたなすに、だししょうゆを混ぜる。
- 3 なすの器に片栗粉をまぶし、ゆず味噌を塗る。
- 4 なすの器の中に2で混ぜたものをのせる。
- 5 フライパンで4を焼いた後、料理酒を入れ10分間蒸す。(いんげんまめも)



食事バランス



ピーマンやなすなどを細かくして餡とからめることで
苦手な子でも食べやすくなっています

ベジタリ餡 きんちゃく

(アン)

優秀賞

徳島商業高校3年

永徳 友樹子
さん

材料(1人前)

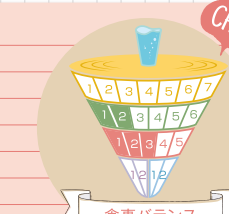
にんじん	30g	水	120ml
たけのこ	30g	しょうゆ	大1
玉ねぎ	35g	酒	大1/2
なす	20g	みりん	大1/2
ピーマン	20g	砂糖	小2
あいびき肉	70g	片栗粉	大1/2
油揚げ	3枚	塩こしょう	少々

野菜の総重量
135g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 463kcal
タンパク質: 23.1g
脂質: 28.9g
炭水化物: 25.0g
ナトリウム: 1202mg
食塩相当量: 3.1g

作り方

- 1 油揚げは油抜きしておく。野菜をみじん切りにする。
- 2 みじん切りにした野菜を、火の通りにくいものから順にフライパンに加え炒めていく。
- 3 炒まったら、塩こしょうで少し味を整え、火を止めさましておく。A
- 4 冷ましている間に水、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、餡を作る。
- 5 餡をフライパンで熱し、適量の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。
- 6 とろみのついた餡にAを加えて混ぜ合わせる。
- 7 火を止めてから、さらにとろみが出るまで混ぜながら少し冷ます。B
- 8 油揚げの1つの角を少し切り落とし、中を開いてBを詰め、口をつまようじで留める。
- 9 熱したフライパンで表面をこんがり焼きあげる。



食事バランス