



ぎょうざの皮で時間短縮！バリバリキッシュ。

ぎょうざの皮を使った 和風キッシュ

最優秀賞

富岡東中学校(1年)
佐々木 ひなた
(ささき ひなた)
さん

材料(1人前)

スイートコーン……………50g
ほうれんそう……………50g
オクラ……………20g
ぎょうざの皮……………6枚
卵……………2個
チーズ……………1/2枚
しょうゆ……………小さじ2
塩こしょう……………少々
ハム……………2枚

野菜の総重量
120g

〔一人分の栄養価〕
エネルギー:456kcal
タンパク質:29.3g
脂質:21.1g
炭水化物:35.0g
ナトリウム:1358mg
食塩相当量:3.5g

作り方

- 1 スイートコーンは軸から実を外し、ハム、ほうれんそう、おくらを一口大に切る。
- 2 フライパンで①を炒め、しょうゆ・塩こしょうで味付けする。
- 3 シリコンカップにぎょうざの皮を敷き、その中に2を入れる。
- 4 ③に溶き卵を流し入れる。
- 5 ④の上にチーズをのせる。
- 6 170℃のオーブンで15分焼く。

★オーブンで焼くときは、焦げないように時々様子を見てみてね。

CHECK



食事バランス



もちもちの食感がたまらない。作り方も簡単!!
熱いうちに召し上がれ。

そば米と れんごんの、 もちもちのやつ

特別賞

JA全農とくしま県本部長賞
津田中学校(2年)
西上 瑠那
(にしがみ るな)
さん

材料(1人前)

そば米……………大さじ1
レンコン……………80g
玉ねぎ……………160g
紅しょうが……………3g
ねぎ……………2g
片栗粉……………大さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
ごま油……………大さじ1
ポン酢……………適量

野菜の総重量
205g

〔一人分の栄養価〕
エネルギー:317kcal
タンパク質:5.6g
脂質:12.6g
炭水化物:46.6g
ナトリウム:923mg
食塩相当量:2.4g

作り方

- 1 そば米を茹で、レンコンは2/3すりおろし残りはみじん切り、たまねぎ、紅しょうがはみじん切りする。ねぎは小口切りにし、各材料を混ぜ合わせて塩こしょうで味付けする。
- 2 ①に片栗粉とごま油を入れて混ぜる。
- 3 ②を大さじ1ぐらいの量をすくい、サララップで包み丸める。
- 4 レンジで5分加熱する。
- 5 ポン酢をつけて食べる。

★食べるときには、しょうががしょうゆをつけるのもオススメ!

CHECK



食事バランス



野菜がケーキで食べられます。
抹茶味になります。

HM(ホットケーキミックス)で つくる野菜ケーキ

特別賞

徳島県教育委員会教育長賞
飯尾敷地小学校(6年)
佐藤 彩名
(さとう あやな)
さん

材料(1人前)

にんじん……………33g(1本)
かぼちゃ……………51g(1個)
小松菜……………41g
卵……………1/4個(2個)
ホットケーキミックス……………100g(400g)
牛乳……………50ml(200ml)
バター……………11g(45g)
砂糖……………13g(50g)

野菜の総重量
125g

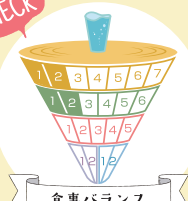
〔一人分の栄養価〕
エネルギー:596kcal
タンパク質:12.9g
脂質:16.5g
炭水化物:99.4g
ナトリウム:529mg
食塩相当量:1.3g

作り方

- 1 にんじんをすりおろし、かぼちゃを3cm角に切り、レンジで5分加熱する。
こまつなは洗って5cm幅に切る。
- 2 ①の材料と牛乳をミキサーにかけ、ペースト状する。
- 3 ボウルにホットケーキミックス、卵、バター、砂糖を入れ、あわだて器で混ぜる。②を加え、さらに混ぜる。
- 4 炊飯器に③を入れ、炊飯する。

★④の炊飯は「普通炊き」でよいですが、焼き上がったケーキがやわらかいようなら、もう一度炊飯してみてください。

CHECK



食事バランス



栄養たっぷり
おいしく食べやすいハンバーグです

食べる野菜ソースと 豆腐ハンバーグ

優秀賞

城東小学校(6年)
谷川 颯崇
(たにかわ そうた)
さん

材料(1人前)

(ハンバーグ)
もめん豆腐……………70g
レンコン……………15g
えだまめ……………7g
ねぎ……………13g
たまねぎ……………30g
エリンギ……………4g
合挽き肉……………70g
卵……………1/4個
パン粉……………1/4カップ
塩こしょう……………少々
ナツメグ……………少々

(飾り)
ブロッコリー……………15g
ミニトマト……………3g
レンコン……………7g

(ソース)
にんじん……………22g
ほうれん草……………22g
たまねぎ……………60g
牛乳……………20ml
コンソメ(顆粒)……………2g

野菜の総重量
192g

〔一人分の栄養価〕
エネルギー:452kcal
タンパク質:24.9g
脂質:27.3g
炭水化物:25.8g
ナトリウム:912mg
食塩相当量:2.3g

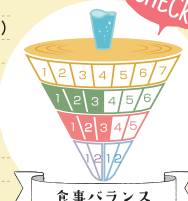
作り方

- 1 もめん豆腐を水切りしておく。
- 2 えだまめは塩茹でし、ねぎは小口切りにする。
- 3 レンコン、たまねぎ、エリンギをみじん切りにして炒めておく。
- 4 ①②③と(A)をよく混ぜ合わせて俵型にし、油をしいたフライパンで両面に焼き色が付くまで焼き、焼き色が付いたらフタをして蒸し焼きにする。
- 5 ブロッコリーは茹でて小さくカットし、レンコンは茹でて薄切りにする。ミニトマトも小さくカットする。
- 6 にんじんとほうれん草のソースを皿に敷き、ハンバーグをのせた後、⑤の野菜で飾り付けをする。

(ソース)

- 1 にんじん、ほうれん草、たまねぎを茹でて粗みじん切りにする。(レンジで加熱してもよい)
- 2 にんじん、たまねぎ、牛乳とコンソメの半量(1g)をミキサーにかけ、にんじんソースを作る。
- 3 ほうれん草も同様にソースを作る。

CHECK



食事バランス