



ピザ風ガレットに色とりどりの野菜で食欲増進!

野菜たっぷり そば米のガレット

優秀賞
東祖谷中学校(2年)
宮西 羽奏
(みやにし わかな) さん

材料(1人前)		野菜の総重量 203g
(ガレットの生地)	(ソース)	
そば粉 25g (75g)	かいわれ大根 5g	【一人分の栄養価】 エネルギー: 579kcal タンパク質: 24.2g 脂質: 37.8g 炭水化物: 34.0g ナトリウム: 1132mg 食塩相当量: 2.9g
塩 少々	トマト 60g	
水 42ml (125ml)	たまねぎ 20g	
溶き卵 1/4個 (1個)	砂糖 小さじ1/2	
	塩 少々	
	コンソメ 小さじ1/4	
(ガレットの具材)	にんにく 1片	
パプリカ 20g	オリーブオイル 大さじ1	
トマト 25g	卵 1個	
たまねぎ 20g	チーズ 40g	
ベーコン 7g		
オリーブオイル 小さじ1		
塩 適量		

★(ガレットの生地)作りやすい分量は3枚分です。※()書きの分量。

- 作り方**
- (ガレットの生地)
- ボウルにそば粉と塩を入れて、水を少しずつ加えながら混ぜる。
 - ①に溶き卵を入れ混ぜ、ラップをかけて冷蔵庫で最低1時間から1晩寝かせる。
- (ガレットの具材)
- パプリカ、トマト、たまねぎは薄切りにし、たまねぎは水にさらす。
パプリカとたまねぎはボウルに入れ、オリーブオイルと塩で味をつける。
 - ベーコンは2cm幅に切り、強めの中火で炒め、焼き色がついたら取り出す。

- (ソース)
- トマトを湯剥きして角切りにし、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
 - フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで温め、トマト、砂糖、塩、コンソメ、こしょうを入れて10分煮込む。
 - フライパンに紙タオルで油を馴染ませ温める。温まったらガレットの生地を玉じゃくして1杯分流し入れる。フライパンを手早く回しながら薄く広げ、中火で焼く。
 - 表面が乾きはじめたらソースとチーズを乗せる。生地中央に卵が入るぐらいのスペースを開け、土手を作り、そこに卵を入れる。
 - ガレットの具材を乗せ、四方の皮を内側に折りこむ。フライパンのフタをして弱火で6分加熱する。

CHECK

食事バランス



ピリ辛きゅうりと黒酢の組み合わせが食欲をそそります。

ピリ辛 きゅうりと にんじんの豚巻き

優秀賞
城南高校(1年)
仙石 衣吹
(せんごく いぶき) さん

材料(1人前)		野菜の総重量 193g
豚細切れ肉 90枚	コチュジャン 5g	
にんじん 60g (小1/2本)	薄口しょうゆ (A) 小さじ1/2	
きゅうり 60g (1/2本)	みりん 小さじ1/2	
片栗粉 適量	コチュジャン 10g	
塩こしょう 適量	砂糖 15g	
ごま油 大さじ1	しょうゆ (B) 15g	
	みりん 15g	
	黒酢 10g	
	ゴマ 1.5g	

【一人分の栄養価】
エネルギー: 462kcal
タンパク質: 23.0g
脂質: 25.0g
炭水化物: 35.4g
ナトリウム: 1219mg
食塩相当量: 3.1g

- 作り方**
- きゅうりは両端を1cmくらい切り落とし、味がしみこみやすいよう、表面に軽く切れ込みを入れる。
 - にんじんは水大さじ1とともに耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで3分30秒加熱し、フライパンを加熱してごま油をなじませ、①と②を軽く炒めて(A)で味をつける。
 - 油をぬったアルミホイルに豚肉を広げ、塩こしょうをしてから片栗粉を全体に薄く振る。きゅうりとにんじんを別々に巻いて外側にも塩こしょうをし、片栗粉を振っておく。
 - ④をアルミホイルで包んで、ごま油をひいたフライパンで加熱する。(回しながら15分くらい)
 - アルミホイルから取り出し、事前に混ぜ合わせた(B)の調味料をからめて仕上げ、切って盛り付ける。最後にごまを振る。

CHECK

食事バランス



パンの耳を型にして、具材を中に入れるだけ。ボリューム満点!簡単料理!

パンパン

優秀賞
南部中学校(3年)
寺上 愛梨
(てらがみ あいり) さん

材料(1人前)		野菜の総重量 150g
なす 60g		
トマト 50g		
ほうれんそう 40g		
ツナ 35g		
とろけるチーズ 1枚		
卵 1個		
食パン 1枚		
マヨネーズ 5g		
塩こしょう 少々		
サラダ油 10ml		

【一人分の栄養価】
エネルギー: 557kcal
タンパク質: 26.0g
脂質: 31.3g
炭水化物: 42.3g
ナトリウム: 1084mg
食塩相当量: 2.8g

- 作り方**
- ほうれんそうを塩茹でする。
 - なすを一口大に切って水にさらし、あく抜きのする。
 - トマトを一口大に切る。
 - ツナをマヨネーズであえる。
 - ①②③を炒め、塩こしょうで味付ける。
 - 食パンの中の白い部分をくりぬく。
 - 温めたフライパンに油をひき、中をくりぬいた食パンを乗せ、食パンの中に卵を割り入れ、塩こしょうする。⑤→④→とろけるチーズ→⑥でくりぬいた食パンの白い部分の順番に乗せ、フライパンのフタをして蒸し焼きにする。
 - 裏返し、反対側に焼き色をつける。

★⑥でくりぬいた食パンの白い部分は、後で使うので丁寧にくりぬいてね。

CHECK

食事バランス



カラフル野菜とチーズで美味マフィン☆

ベジ美味マフィン

優秀賞
徳島県立阿波高等学校(1年)
宮本 侑奈
(みやもと ゆうな) さん

材料(1人前)		野菜の総重量 125g
ホットケーキミックス 50g (100g)	卵 1/2個 (1個)	
牛乳 25ml (50ml)	牛乳 25ml (50ml)	
カンパネールチーズ 25g (50g)	かぼちゃ 25g (50g)	
なす 25g (50g)	なす 25g (50g)	
ブロッコリー 30g (60g)	ブロッコリー 30g (60g)	
ブチトマト 45g (90g)	ブチトマト 45g (90g)	
塩こしょう 少々	塩こしょう 少々	
バター 10g (20g)	バター 10g (20g)	
マフィンカップ 2個 (4個)	マフィンカップ 2個 (4個)	

【一人分の栄養価】
エネルギー: 435kcal
タンパク質: 15.5g
脂質: 20.4g
炭水化物: 47.6g
ナトリウム: 762mg
食塩相当量: 2.0g

- 作り方**
- ブチトマト以外の野菜をサイコロ状に切り、バターで炒め、塩こしょうする。
 - ブチトマトは半分にとっておく。
 - ホットケーキミックスに卵と牛乳を加え混ぜ、サイコロ状に切ったカンパネールチーズを加える。
 - マフィンカップの2/3くらいまで③の生地を入れ、①で炒めた野菜と半分にしたブチトマトを乗せる。
 - 180℃のオーブンで20分焼く。

★焼き上がったあと、竹串をさして何もついてこなければ中まで火が通ってます!

CHECK

食事バランス