



パスタを野菜にチェンジ!カラフル&ヘルシーなひと皿
卵黄を加えてカルボナーラにアレンジも◎

ベジベジ クリーム スパゲティ

脇町小学校(2年)

三笠 涼華
(みかさ りょうか)
さん

材料(1人前)

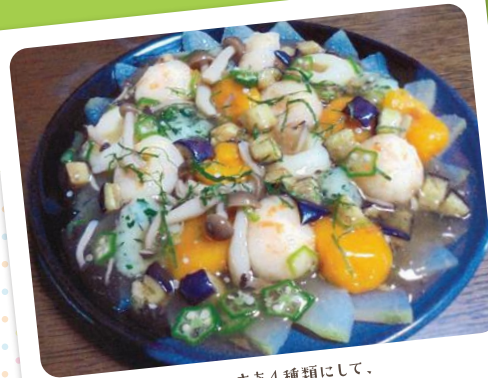
| | |
|----------|-------|
| にんじん | 150g |
| 玉ねぎ | 40g |
| えだまめ | 25g |
| まいたけ | 40g |
| こまつな | 50g |
| ブロックベーコン | 50g |
| 牛乳 | 150cc |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| バター | 10g |
| コンソメ | 小さじ1 |
| 塩こしょう | 少々 |

野菜の総重量
265g

【一人分の栄養価】
エネルギー:536kcal
タンパク質:18.6g
脂質:35.8g
炭水化物:37.4g
ナトリウム:1576mg
食塩相当量:4.0g

作り方

- 1 にんじんはヌードルカッターでパスタ状にスライスし、玉ねぎは薄くスライスし、まいたけとこまつな、ベーコンは一口サイズに切っておく。
- 2 熱したフライパンにバターを加え、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、ベーコン、まいたけ、こまつなの茎の部分を加熱炒める。
- 3 ②に小麦粉を少しずつ振り入れ、具材にまぶし炒める。
- 4 牛乳、コンソメ、こまつなの葉の部分を入れ、加熱しながら混ぜ、とろみがついたら塩こしょうで味を整える。
- 5 にんじんとえだまめを沸騰したお湯でさっと茹で、ザルにあげる。
- 6 ④ににんじんを加えて混ぜる。



ニョッキを4種類にして、
食欲がわくようにしました!!

ニョッキの 和風あんかけ

伊島小学校(6年)

神野 穂乃香
(かんの ほのか)
さん

材料(1人前)

| | |
|-----------------|------|
| (ニョッキ) | |
| にんじん | 50g |
| なすび | 100g |
| かぼちゃ | 50g |
| こまつな | 20g |
| じゃがいも | 150g |
| 片栗粉(9g、26gに分ける) | 35g |
| 小麦粉(8g、27gに分ける) | 35g |

| | |
|----------|------|
| (あんかけ) | |
| オクラ | 40g |
| しめじ | 50g |
| 冬瓜(とうがん) | 125g |
| 大葉 | 1枚 |
| しょうが | 少々 |
| そうめんつゆ | 少々 |
| 水溶き片栗粉 | 適量 |

野菜の総重量
385g

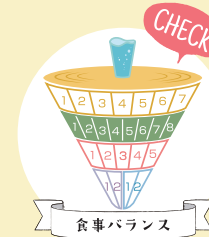
【一人分の栄養価】
エネルギー:406kcal
タンパク質:9.5g
脂質:1.1g
炭水化物:95.1g
ナトリウム:1296mg
食塩相当量:3.3g

作り方

- 1 じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、こまつなを茹でる。
- 2 ①のじゃがいも、にんじん、かぼちゃはつぶし、別々のボウルに入れておく。
- 3 ①のこまつなをみじん切りにする。
- 4 じゃがいもの中に片栗粉26g、小麦粉27gを加えて練り、3等分にする。
- 5 かぼちゃも④と同じように片栗粉9g、小麦粉8gを加えて練る。
- 6 にんじん、こまつなにそれぞれ④の1/3を入れ練る。
- 7 ④⑤⑥の4つの生地を団子状に丸め、茹でる。

(あんかけ)

- 1 オクラは薄切りに、なすはサイコロ状に切り、しめじは石突きをとって小房に分ける。
- 2 鍋にそうめんつゆを入れ、①を加えて加熱する。火が通ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 3 ②にしょうがの絞り汁を加える。
- 4 薄切りにした冬瓜を皿に並べ、その上にニョッキをのせ、上からあんかけをかける。
- 5 細切りにした大葉を散らして完成。



野菜嫌いも大丈夫!
しっかりきざむからたっぷり野菜とれちゃいます♪

ベジバーグ チーズ味

石井小学校(5年)

武市 功輝
(たけいち こうき)
さん

材料(1人前)

| | |
|---------|-----|
| ごぼう | 20g |
| レンコン | 20g |
| にんじん | 30g |
| たまねぎ | 20g |
| 牛ひき肉 | 40g |
| 豆腐 | 20g |
| みそ | 5g |
| 卵 | 10g |
| おからパウダー | 40g |

| | |
|---------|-------|
| 粉チーズ | 50g |
| ケチャップ | 125g |
| (付け合わせ) | |
| キャベツ | 1枚 |
| カレー粉 | 少々 |
| 水 | 600cc |
| ミニトマト | 適量 |
| パセリ | 1g |

野菜の総重量
131g

【一人分の栄養価】
エネルギー:287kcal
タンパク質:14.5g
脂質:13.9g
炭水化物:25.4g
ナトリウム:756mg
食塩相当量:1.9g

作り方

- 1 ごぼう、レンコン、にんじん、たまねぎを適当な大きさに切り、フードカッターに入れて20秒程度回し細かくする。
- 2 ①に牛ひき肉、豆腐、みそ、卵、おからパウダーを加え、ねばりけが出るまでよく混ぜる。
- 3 オープンの天板にアルミホイルを敷き、油をぬる。②を天板にのせて平らにのばし、ケチャップと粉チーズをトッピングする。
- 4 200℃のオーブンで約20分焼き、適当な大きさにカットする。
- 5 キャベツを1cm幅に切り、(A)を混ぜ合わせたカレー風味のお湯で茹でる。
- 6 ⑤のキャベツを水切りし、ミニトマト、パセリとともに④を盛り付ける。



お豆腐でふっくら、しょうがが香る、
何個でも食べられるレタスしゅうまい

レタスしゅうまい

佐那河内中学校(1年)

大久保 生成
(おおくほ なる)
さん

材料(1人前)

| | |
|---------|------|
| レタス | 70g |
| 枝豆(豆のみ) | 3g |
| にんじん | 25g |
| ねぎ | 25g |
| 豚ひき肉 | 65g |
| もめん豆腐 | 20g |
| おろししょうが | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |

野菜の総重量
123g

【一人分の栄養価】
エネルギー:315kcal
タンパク質:14.9g
脂質:20.6g
炭水化物:16.1g
ナトリウム:788mg
食塩相当量:2.0g

作り方

- 1 にんじんとねぎをみじん切りにする。
- 2 にんじんは1分、えだまめは30秒ほど電子レンジで温める。
- 3 レタスを洗ってラップにくるみ、電子レンジで20秒ほど温める。
- 4 豆腐をすりばちでつぶす。
- 5 豚ひき肉、④、(A)をボウルに入れてよく混ぜ、レタスで包む。
- 6 フライパンに⑤を並べて、しゅうまいの中心にえだまめをかざる。
- 7 水を加えて、ふたをして15分ほど蒸す。

★酢、しょうゆ、練りからしを混ぜ合わせれば、しゅうまいのつけだれができます!

