



野菜があふれるほどにのっています！

## 野菜たっぷり！ ミニピザ

南部中学校(千景さん3年、隼人さん1年)  
古舘千景 古舘隼人  
(ふるまけちるかほ) (ふるまけつはやくと) さん さん

材料(1人前)

- しらす.....5g
- ピーマン.....50g
- オクラ.....30g
- トマト.....60g
- チーズ.....適量
- すだち.....2切
- さつまいも.....50g
- ぎょうざの皮.....2枚
- ピザソース.....大さじ2

野菜の総重量  
140g

〔一人分の栄養価〕  
エネルギー:220kcal  
タンパク質:7.0g  
脂質:2.2g  
炭水化物:43.6g  
ナトリウム:545mg  
食塩相当量:1.4g

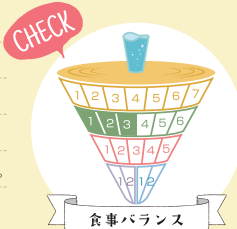
作り方

- 1 ピーマン、オクラ、トマト、さつまいも、すだちを適当な大きさに切る。
- 2 ぎょうざの皮1枚あたり、ピザソース大さじ1をぬる。
- 3 ②の上に①の具材、しらす、チーズをのせ、オーブントースターで焼く。

オーロラソースの作り方(作りやすい分量)

マヨネーズ(大さじ3)、トマトケチャップ(大さじ1)、ウスターソース(少々)をよく混ぜ合わせる。

★ピザソースの代わりにオーロラソースを使ってもおいしい！



食事バランス



色とりどりで野菜たっぷり！

## 和風あんかけ オムライス

南部中学校(3年)  
西勝百萌  
(にしかつもも) さん

材料(1人前)

- オクラ.....20g
- にんじん.....10g
- たまねぎ.....40g
- ピーマン.....10g
- スイートコーン.....30g
- プチトマト.....15g
- しめじ.....15g
- ベーコン.....10g
- ご飯.....120g
- 卵.....2個
- 飾り用のにんじん 10g
- (あんかけ用) お湯.....200ml
- 片栗粉.....少々
- しょうゆ.....小さじ1/2
- だしのもと.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1
- 昆布茶.....少々
- こしょう.....少々

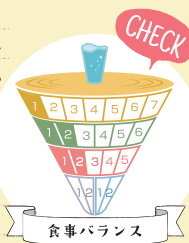
野菜の総重量  
135g

〔一人分の栄養価〕  
エネルギー:511kcal  
タンパク質:21.2g  
脂質:16.3g  
炭水化物:67.9g  
ナトリウム:1236mg  
食塩相当量:3.2g

作り方

- 1 にんじん、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。プチトマトは半分に切っておく。ベーコンを1~2cm幅に切る。
- 2 オクラは塩でこすり、とげをとってから茹で、輪切りにしておく。スイートコーンは塩茹でし、軸から実を外す。飾り用のにんじんは星型に切り茹でる。しめじも茹でておく。
- 3 みじん切りにしたにんじん、たまねぎ、ピーマンを炒め、火が通ったらご飯を加え炒め、塩こしょうで味をつける。

- 4 薄焼きたまごを作る。
- 5 200mlのお湯の中に(A)の調味料を入れ沸騰させ、片栗粉を入れてとろみをつける。
- 6 ⑤の中にハーフベーコン、しめじ、コーン、オクラを入れ、少し沸騰させる。
- 7 ③のご飯を玉子で巻いて皿に盛り、上から⑥のあんかけをかけ、飾り用ににんじんとプチトマトを盛り付ける。



食事バランス



レンコンのシャキシャキした食感がおいしい！

## 油揚げ肉づめ

富岡東中学校(2年)  
香川 小桜  
(かがわ こほろ) さん

材料(1人前)

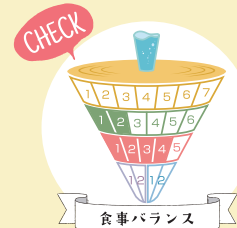
- 油揚げ.....1個
- レンコン.....30g
- にんじん.....40g
- 小松菜.....40g
- 豚ひき肉.....80g
- 水溶性片栗粉.....適量
- 卵.....1個
- パン粉.....少々
- 和風だしの素.....少々

野菜の総重量  
110g

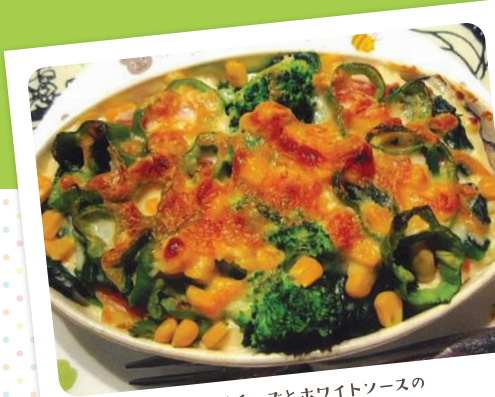
〔一人分の栄養価〕  
エネルギー:403kcal  
タンパク質:25.6g  
脂質:26.0g  
炭水化物:15.0g  
ナトリウム:1256mg  
食塩相当量:3.2g

作り方

- 1 レンコン、にんじんをみじん切りにする。
- 2 ①にひき肉、片栗粉、パン粉を加え、よく混ぜる。
- 3 油揚げの1辺を切って袋状にし、②を詰めて焼く。
- 4 焦げ目がついたら和風だしの素を加え、水溶性片栗粉を加える。



食事バランス



とろけるチーズとホワイトソースの絶妙なバランスを味わってください。

## レンコンを お米に見立てた ホワイトソースドリア

徳島商業高校(3年)  
宮西 玲央  
(みやにし れお) さん

材料(1人前)

- (ホワイトソース) 小麦粉(ふるいにかけたもの) 20g
- バター.....20g
- 牛乳.....400cc
- コンソメ(顆粒).....小さじ1
- こしょう.....適量
- (ドリア) レンコン.....150g
- トマト.....60g
- ナス.....45g
- ほうれん草.....20g
- ブロッコリー.....30g
- スイートコーン.....20g
- オクラ.....12g
- ピーマン.....12g
- とろけるチーズ.....20g
- オリーブオイル.....適量

野菜の総重量  
349g

〔一人分の栄養価〕  
エネルギー:372kcal  
タンパク質:15.0g  
脂質:16.2g  
炭水化物:44.7g  
ナトリウム:517mg  
食塩相当量:1.4g

作り方

- 1 鍋にバターと小麦粉を入れて弱火にかけて混ぜ合わせる。
- ①に牛乳を少しずつ加えてダマにならないように混ぜ、全体にとろみがついたらコンソメとこしょうを加え味を整える。

- 1 レンコンの皮をむき、500wの電子レンジで4分温め、お米に見立ててみじん切りにする。
- 2 トマトはくし切り、ナスは厚さ3mmの輪切り、ピーマンは2mmの輪切り、オクラは縦半分に切り、オリーブオイルで炒め焼き色をつける。
- 3 ほうれん草、ブロッコリーをそれぞれ茹で、一口大にカットする。スイートコーンを茹で、軸から実を外す。
- 4 ①のレンコンを皿に敷き、②の野菜をのせる。その上にホワイトソースをかけ、③④の野菜をのせる。
- 5 ⑤にとろけるチーズをのせ、230℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。(オーブントースターであれば、230wで4分程度)



食事バランス