

## 青菜とトマトのチーズソテー

小松島中学校 ★清水 桐也★

トマトの酸味ととろけたチーズが重なり合い、おいしさ倍増となります。

材料 …2人分

- こまつな 1把
- トマト 2個と1/2個
- こんにゃく 1かけ
- オリーブオイル 大さじ2弱
- 塩 2つまみ
- コンヨウ 少々
- とろけるチーズ (ピザ用) 25g
- スイートコーン 20g



1人分栄養価

- エネルギー / 218kcal ●たんぱく質 / 6.2g
- 脂質 / 15.8g ●炭水化物 / 14.3g
- ナトリウム / 999mg ●食塩相当量 / 2.9g

※野菜総重量 / 303g

作り方

- 1 こまつなは 4～5cmに切る。トマトは 12等分に、にんにくはスライスする。
- 2 大きめのフライパンを中火で熱し、オリーブオイルを入れ、こまつな、トマト、にんにくを入れる。
- 3 ②を 30秒ぐらい炒めたら強火にして塩・コンヨウを入れて、ざっと炒める。
- 4 こまつながしんなりしかけてきたら、チーズを入れ同時にスイートコーンを入れる。箸で混ぜながら炒める。溶けてきたら完成。

## 枝豆入り焼きおにぎりなすびのせ

小松島中学校 ★井内 青空★

家にある物で簡単に短時間で作れます。焼きおにぎりにするので、冷ご飯でも活用できます。

材料 …2人分

- ご飯 260g
- 枝豆(さやなし) 50g
- ごま 2g
- ごま油 小さじ1/2
- なす 130g
- 水 少々
- 油 小さじ1
- 焼き鳥のタレ 適量



1人分栄養価

- エネルギー / 314kcal ●たんぱく質 / 7.4g
- 脂質 / 5.5g ●炭水化物 / 57.1g
- ナトリウム / 211.0mg ●食塩相当量 / 0.5g

※野菜総重量 / 90g

作り方

- 1 ボウルにご飯と枝豆、ごま、ごま油を入れ混ぜる。
- 2 ①を4個に分けておにぎりにする。(1個 78g)
- 3 なすを薄く切る。
- 4 フライパンに油をひき、③を入れ焦げ目をつけ、水少々入れて蒸し焼きにする。
- 5 ④(なす)をフライパンから出して、おにぎりを焼く。
- 6 なすをおにぎりにのせて焼き鳥のタレをかける。

# 徳島野菜たっぷり半田冷麺

徳島県産の野菜がたくさん入っていて、暑い夏にぴったりです。

★優秀賞★  
徳島北高等学校  
阿部 未咲



1人分栄養価

- エネルギー / 779kcal ●たんぱく質 / 32.4g
- 脂質 / 14.2g ●炭水化物 / 118.1g
- ナトリウム / 2107mg ●食塩相当量 / 5.3g

※野菜総重量 / 254g

材料 …2人分

- 半田そうめん 2束 100g
- 鶏肉ミンチ 100g
- (A)
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/2個
- ピーマン 1個
- なす 小1本
- みそ 大さじ3
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ3
- 酒 大さじ2と1/2
- 卵 1個
- トマト 1個
- きゅうり 1/2本
- すだち 1個
- のり 2枚
- そうめんつゆ 適量
- 竹輪 1本
- ネギ 適量
- 油 小さじ1

作り方

- ① みそ、砂糖、みりん、酒をまぜ合わせておく。
- ② フライパンに油をひき、鶏肉ミンチと(A)の野菜(みじん切り)をいためる。
- ③ ②に①を入れていためる。
- ④ 卵は錦糸卵にし、トマト、すだちは1/4に切りきゅうりは千切り、ネギ、竹輪は小口切りにする。
- ⑤ 器に、ゆでた半田そうめんを入れ、③④の材料をいりよりよく盛る。
- ⑥ ⑤にそうめんつゆをかけ、のりを添える。

# 中華風サラダ

最後にゆかりをかけることで、簡単に味の印象が変わります。

徳島北高等学校 ★富岡 実久★

材料 …2人分

- きゅうり 1本
- トマト 1個
- ポン酢 大さじ2
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 4g
- ごま 3g
- とろろ昆布 2g
- ゆかり 0.2g



1人分栄養価

- エネルギー / 69kcal ●たんぱく質 / 2.0g
- 脂質 / 2.9g ●炭水化物 / 9.9g
- ナトリウム / 552mg ●食塩相当量 / 1.4g

作り方

- ① きゅうりは縦半分にかットして斜め薄切りにする。
- ② トマトは一口大にかットする。
- ③ ①②にポン酢、ごま油、砂糖、ごまを混ぜ合わせ、10分程おいて味をなじませ、とろろ昆布をちぎり混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛りゆかりをかける。

※野菜総重量 / 125g

## 徳島が詰まったレンコンもち

レンコンのシャキシャキした食感がすりおろすことによって、モチモチした食感に変わるのが面白いです。塩、コショウなどの味付けもいらず調理が簡単で徳島の様々な特産品が詰まった料理です。

徳島北高等学校 ☆多田 汐里 ☆



材料 ……2人分

- レンコン 200g
- スイートコーン 1/4本
- 枝豆(ばやなし) 50g
- ちりめんじゃこ 大さじ2
- 片栗粉 大さじ2
- 卵黄 1個
- サラダ油 適量
- かつおぶし 5粒
- 卵 1個
- マヨネーズ 大さじ2
- ミントマ 10g
- 大葉 4枚

1人分栄養価  
 ● エネルギー / 448kcal ● たんぱく質 / 12.6g  
 ● 脂質 / 28.7g ● 炭水化物 / 35.2g  
 ● ナトリウム / 446.7mg ● 食塩相当量 / 1.2g

\*野菜総重量 / 172g

### 作り方

- 1 レンコンはすりおろす。
- 2 茹でたスイートコーンと枝豆を①に混ぜる。
- 3 ちりめんじゃこ片栗粉と卵黄を②に混ぜる。
- 4 混ぜた③をスプーンで適量すくい、油であげる。
- 5 \*タルタルソースを作る  
 らっきょう…みじん切り ゆで卵…つぶす  
 らっきょうとゆで卵、マヨネーズで和える。
- 6 皿に大葉、ミントマとともに④を盛り付け⑤のソースを添える。

## ヘルシー徳島焼

野菜を細かくすることで、高齢者や子どもにも食べやすくしました。レンコンを入れたことで、もちもちした触感がします。

徳島北高等学校 ☆阿部 真由都 ☆



材料 ……2人分

- レンコン 30g
- にんじん 30g
- 小麦粉 1カップ
- だし汁 1カップ
- 卵 1個
- こまつな 15g
- ネギ 15g
- 阿波尾鶏ミンチ 50g
- サラダ油 適量
- レタス 1枚
- ミントマ 4個

1人分栄養価  
 ● エネルギー / 419kcal ● たんぱく質 / 15.9g  
 ● 脂質 / 17.0g ● 炭水化物 / 48.6g  
 ● ナトリウム / 1181mg ● 食塩相当量 / 3.1g

### 作り方

- 1 レンコン、にんじんはすりおろし小麦粉、だし汁、卵とまぜる。
- 2 小さく切ったこまつな、ネギ、ミンチを①に入れる。
- 3 フライパンに油をひき、②を焼く。
- 4 皿にレタス、ミントマとともに③を盛り付けたれをつけて食べる。  
 \*たれ：トマト味  
 トマトを小さく切り、オリーブオイル、塩・コショウをかけレンジ(600W)で1分加熱。  
 \*たれ：すだち味  
 しょう油にすだちをしぼる。

\*たれ

- トマト 中1個
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 適量
- コショウ 適量
- しょう油 大さじ1
- すだち 2個

## 野菜たっぷりソーセージ

ソーセージにたくさんの徳島野菜を入れ、3種類の味が楽しめるように、チーズとケチャップ味も作りました。

富岡東高等学校 ★福井 千穂子★



- 材料** …2人分
- レンコン 40g
  - 枝豆(さやなし) 15g
  - おくら 6本
  - にんじん 20g
  - 豚肉ミンチ 40g
  - 鶏肉ミンチ 80g
  - 塩、コショウ 少々
  - チーズ 1枚
  - ケチャップ 20g
  - キャベツ 60g

1人分栄養価  
 ● エネルギー / 197kcal ● たんぱく質 / 16.7g  
 ● 脂質 / 9.3g ● 炭水化物 / 11.1g  
 ● ナトリウム / 665mg ● 食塩相当量 / 1.7g

**\*野菜総重量 98g**

### 作り方

- 1 レンコン、枝豆、おくら、にんじんは茹でておく。
- 2 ①のレンコン、にんじんはみじん切りにし、おくらには薄い輪切にする。
- 3 ポウロに豚肉ミンチ、鶏肉ミンチと②の野菜と枝豆を入れ、塩・コショウを入れよく混ぜる。
- 4 ③を細長く適当な大きさに整え、ラップで包んで、火が通るまで、蒸し器で蒸す。
- 5 フライパンを温め、④を軽く焦げ目がつく程度炒め、取り出す。
- 6 a⑤が温かいうちに、チーズをのせる。  
 b⑤をフライパンに入れケチャップをからませる。  
 c⑤をそのまま。
- 7 キャベツを軽くゆがいて皿に盛り、⑥を盛り付ける。

## ナス入り和風モチピザ

小麦粉を使わないナス入りモチピザです。モチとしょう油とのりの和風仕立て。

徳島文理高等学校 ★田崎 穂里★



- 材料** …2人分
- なす 260g
  - モチ 120g
  - ウインナー 4本
  - チーズ 54g
  - オリーブオイル 適量
  - のり 適量
  - 濃口しょう油 大さじ1

1人分栄養価  
 ● エネルギー / 433kcal ● たんぱく質 / 15.5g  
 ● 脂質 / 23.3g ● 炭水化物 / 39.3g  
 ● ナトリウム / 1068mg ● 食塩相当量 / 2.7g

**\*野菜総重量 130g**

### 作り方

- 1 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたなすをきつね色になるまで焼く。
- 2 ウインナーは斜めにスライスする (0.5 cm程)。
- 3 ①にモチ→ウインナー→チーズを順にのせる。
- 4 チーズがとけ、ウインナーに火が通るまで焼く。
- 5 ④を皿に盛り付けて、お好みでのりとしょう油をかけて完成。

# 野菜食べていますか？

目標摂取量は、1日 350g

緑黄色野菜 1：2 その他野菜

(120g以上)	(230g以上)
ほうれん草	白菜
にんじん	なす
アスパラコー	キャベツ
アスパラガス	きゅうり
トマト など	だいこん など



野菜 350gの目安

## 目で覚えよう！ 食分（約120g）の野菜

生野菜なら両手いっぱい 加熱した野菜なら片手に乗る量

同じ量でも加熱すると「かさ」が減り、食べやすくなります。

## 食事バランスガイドを活用し、バランスよく食べよう！

主食・副菜・主菜をバランスよく、1日どれくらい食べたらよいか、料理のイラストでわかりやすく示されています。



みんなであつこう！ 健康とくしま県民会議・徳島県

# お野菜たっぴがり

## 簡単レシピ Part IV

平成25年度

「とくしま野菜を使ったヘルシーレシピコンクール」

～簡単レシピ部門応募作品より～

目標量は  
1日 350g!

野菜を  
食べよう!



野菜すだちくん

健康とくしま運動  
元気くん