

食べて美しく?! 美～ナス丼

最優秀賞
阿波西高校2年
戸田 遥花さん

材料(1人分)

美～ナス	60g
れんこん	20g
ピーマン	10g
かぼちゃ	40g
しょうが	少々
ごま	少々
温泉玉子	1個
片栗粉	少々
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2

野菜の
総重量

135g

一人分の
栄養価

エネルギー	: 734kcal
タンパク質	: 16.3g
脂質	: 17.4g
炭水化物	: 123.5g
ナトリウム	: 2185mg
食塩相当量	: 5.6g

A ※濃い目の味付けになります。お好みで調整して下さい。

阿波市特産の美～ナスを使ったメニュー。
野菜をおいしくいただけます。

作り方

- 野菜を食べやすい大きさに切り、れんこんとなすは水にさらしておく。
- 野菜の水気を取り、片栗粉をまぶす。
- フライパンに少し多めの油をひき、千切りにしたしょうがを炒める。
- 野菜を並べて中火で両面を焼く。
- 野菜に火が通ったら、合わせたAをまわしかけとろりとするまで火にかける。
- 丼にご飯を盛りつけて野菜を並べ、真ん中に温泉玉子を落とす。
- 仕上げにごまをふりかけて出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食と副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう!



甘酢あんはお酢の代わりにすだち果汁を
使かってまるやかに!

阿波野菜ごろごろ! すだちの まるやか酢鶏

新鮮大好き
とくしま賞
主婦
中塚 美里さん

材料(1人分)

れんこん	中 4cmくらい
たまねぎ	中 1/2 個
にんじん	中 1/3 個
ピーマン	1 個
しいたけ	1 個
鶏肉(阿波尾鶏)	100g

調味料

すだち果汁	大さじ 2 (すだち 2~3 個分)
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 2
片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1

一人分の
栄養価

エネルギー	: 528kcal	ナトリウム	: 1503mg	野菜の 総重量
タンパク質	: 20.9g	食塩相当量	: 3.8g	193g
脂質	: 25.9g			
炭水化物	: 53.2g			

作り方

- 野菜、しいたけ一口大に切り、にんじんは耐熱容器に入れてレンジで約1分加熱する。鶏肉は一口大に切り、酒、しょうゆ少々(分量外)で下味を付ける。
- 調味料を全て合わせ、よく混ぜ合わせておく。
- 鶏肉に片栗粉(分量外)をまぶし、フライパンに油をひいて揚げ焼きにする。
- 3をいったん取り出し野菜、しいたけを炒めた後、鶏肉を戻し2の合わせ調味料を入れとろみがつくまで中火で加熱する。
- 仕上げにすだちの果皮をすり下ろしたら出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食と副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう!

ビビンバ風 サラダ

徳島県教育委員会
教育長賞
徳島商業高校3年
金村 日向子さん



特産物の小松菜と
ニンジン・ちりめんを使って手軽に料理！

材料(1人分)

鶏ひき肉	50g
にんじん	10g
こまつな	30g
もやし	40g
キャベツ	40g
ちりめん	5g
ごま	適量
卵	25g
味噌味の焼肉のタレ	適量
酒	適量
塩・砂糖	少々

野菜の
総重量

120g

一人分の
栄養価

エネルギー：206kcal
タンパク質：17.7g
脂質：9.6g
炭水化物：11.5g
ナトリウム：655mg
食塩相当量：1.7g

作り方

- 1 野菜を太めの千切りで切る。
- 2 野菜をゆでる。
- 3 油をひいたフライパンでひき肉を炒め、酒を入れる。
- 4 焼肉のタレで味つけをする。
- 5 塩・砂糖・酒で味付けした卵を炒める。
- 6 野菜、ひき肉、卵を器に盛りつけて出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食・副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう！



徳島産の緑黄色野菜を
バランスよく取り入れて地産地消クッキング。

地産地消 カレースープ

徳島県栄養士会
会長賞
徳島商業高校1年
大西 かれんさん

材料(1人分)

たまねぎ	40g
じゃがいも	50g
かぼちゃ	2切れ
とうもろこし	1/6本
にんじん	40g
アスパラガス	2本
きのこ	20g
鶏肉	30g
カレールーの素	1かけ

野菜の
総重量

200g

一人分の
栄養価

エネルギー：318kcal
タンパク質：11.5g
脂質：13.8g
炭水化物：39.1g
ナトリウム：871mg
食塩相当量：2.2g

作り方

- 1 材料を一口大に切る。
- 2 鶏肉を炒め、とうもろこしとアスパラガス以外の野菜ときのを炒める。
- 3 鍋を火にかけて油がまわったところで、水を鍋にひたひたになるまで注ぐ。
- 4 鍋が沸騰してから5分後にカレールーを入れて、再び15分煮込む。
- 5 その間にとうもろこしとアスパラガスをゆでる。
- 6 野菜、鶏肉、きのこを器に盛りつけて出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食・副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう！