

夏にぴったり!! 夏野菜のしょうが焼き

みんなでつくる引
健康とくしま
県民会議会長賞
川田西小学校3年
長元 凜子さん



家の庭や近所でとれた野菜と
徳島の食材のコラボレーション。

材料(1人分)

なす	80g	塩・こしょう	少々
かぼちゃ	20g	しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
れんこん	20g	しょうゆ(こい口)	小さじ2
オクラ	20g	みりん	小さじ1
ミニトマト	10g	水	小さじ2
豚バラ焼肉用肉(あわボーク)	60g		
すだち	1/4個		

一人分の 栄養価	エネルギー: 194kcal タンパク質: 15.4g 脂質: 7.4g 炭水化物: 16.6g	ナトリウム: 857mg 食塩相当量: 2.2g	野菜の 総重量 150g
-------------	---	-----------------------------	---------------------------

作り方

- 1 なすをすだちくらいの大きさに乱切りする。
- 2 かぼちゃとれんこんを8mmくらいの半月切りにして電子レンジで加熱する。
- 3 オクラを電子レンジで加熱して半分に切る。
- 4 ミニトマトを半分に切る。
- 5 Aの調味料を合わせて混ぜておく。
- 6 一口大に切った豚肉に塩・こしょうを振りフライパンでこんがり焼く。
- 7 豚肉を取り出し、残った油になすを入れてふたをして蒸し焼きにする。
- 8 7に2~4と取り出した豚肉を入れて炒める。
- 9 8にAを入れ火を止めてかるくかき混ぜて器に盛りつける。
- 10 すだちを添えて出来上がり。

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!!

ぜったい食べ鯛! カレー焼き野菜

キョーエイ賞
城西中学校1年
阿部 太遥さん



カレー味の甘い焼き野菜は食感もよく、鯛と相性GOOD。
レタスで巻くとサラダ風にもなる一品。

材料(1人分)

にんじん	20g	塩・こしょう	適量	牛乳	30ml
ごぼう	20g	小麦粉	適量	カレーパウダー	
れんこん	30g	レタス	15g		小さじ1/2
かぼちゃ	30g	カレーパウダー		にんにく(チューブ)	
パプリカ(赤)	20g		小さじ1/2		少々
白ねぎ	20g	にんにく(チューブ)3g		しょうゆ	小さじ1/2
ブロッコリー	30g	塩麹	大さじ1	塩麹	少々
山芋	30g	オリーブオイル			
鯛	70g		大さじ1		

一人分の 栄養価	エネルギー: 415kcal タンパク質: 21.3g 脂質: 22.1g 炭水化物: 32.3g	ナトリウム: 1432mg 食塩相当量: 3.6g	野菜の 総重量 185g
-------------	--	------------------------------	---------------------------

作り方

- 1 野菜の皮をむいて全て乱切りする。
- 2 野菜にAを入れて混ぜ200度のオーブンで15分焼く。
- 3 鯛に塩・こしょうをして小麦粉をつけ、フライパンに油を入れて焼く。
- 4 鯛を取り出し、フライパンにBを入れて煮詰める。
- 5 器にレタス、鯛、焼き野菜を盛り付けて4を全体にかけて出来上がり。

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!!

たっぷり野菜の 豚ぺい焼き風

フジグラン賞
市場中学校
三橋 魁さん



冷蔵庫に残っている
あまりの野菜を組み合わせると納得の味に！

材料(1人分)

豚肉	90g
キャベツ	27g
にんじん	27g
もやし	72g
パプリカ	45g
しいたけ	11g
フラワーレタス	15g
ねぎ	16g
卵	2個
塩・こしょう	適量

野菜の
総重量

202g

一人分の
栄養価

エネルギー	: 468kcal
タンパク質	: 35.3g
脂質	: 28.9g
炭水化物	: 14.7g
ナトリウム	: 901mg
食塩相当量	: 2.3g

作り方

- しいたけ、にんじん、キャベツ、パプリカを細切りにする。
- 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ねぎは小口切りにする。
- 油をひいたフライパンに豚肉を入れて焼く。色が変わってきたらねぎ以外の野菜としいたけを入れ、塩、こしょうで炒めてお皿に取り出す。
- 再度フライパンに油をひき、溶いた卵を流し入れ、取り出した4をのせて包む。
- 器に盛りつけ、仕上げにねぎを散らしたら出来上がり。

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！

夏野菜の鶏みそ 田楽フォンデュ

全農とくしま
優秀賞(1)
城戸内中学校2年
瀬山 明さん



★電子レンジ、オーブントースター、コンロの併用で
時短料理。お皿を囲んでワイワイ楽しくつけて食べて！

材料(1人分)

なす	80g(1本)
ピーマン	30g(2個)
ミニトマト	60g(2個)
じゃがいも	80g(1個)
卵	60g(1個)
鶏みそ	
鶏ひき肉	50g
赤みそ	50g
砂糖	20g
酒・みりん	各50cc

野菜の
総重量

170g

一人分の
栄養価

エネルギー	: 658kcal
タンパク質	: 27.3g
脂質	: 14.9g
炭水化物	: 92.2g
ナトリウム	: 2616mg
食塩相当量	: 6.7g

作り方

- なすとピーマンは2cm角に切って炒める。
- ミニトマトはオーブントースターで焼いて皮をむく。
- じゃがいもは電子レンジで加熱しやわらかくして皮をむく。
- ゆで卵を作る。
- なべに鶏ひき肉を炒め、赤みそ、砂糖、酒、みりんを加え2〜3分練って鶏みそを作る。
- 大皿の真ん中に鶏みそ田楽を置き、まわりに具材をのせたら出来上がり。
(ごはんの上に具材を置いて、上から鶏みそ田楽をかけると鶏そば丼にもなる。)

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！