

すだちと かぼちゃの 麻婆茄子

全農とくしま
優秀賞(2)
徳島文理高等学校2年
近藤 寿美さん



一口ごとに変化する味が魅力。麻婆茄子、すだち、かぼちゃの
甘くて辛くて酸っぱいを楽しんで。

材料(1人分)

かぼちゃ	1/8個	豆板醤	大さじ1
豚ひき肉	40g	豆鼓醤	大さじ1
なす	1.5個	甜麵醤	大さじ1
すだち	1個	しょうゆ	小さじ1
にんにく	1かけ	黒酢	適量
しょうが	1かけ	片栗粉	少々
ねぎ	1/2本	湯	100cc

一人分の 栄養価

エネルギー: 530kcal	ナトリウム: 2764mg	野菜の 総重量
タンパク質: 16.0g	食塩相当量: 6.7g	250g
脂質: 31.3g		
炭水化物: 44.9g		

作り方

- かぼちゃは皮を剥き、くし切りにして10分蒸す。なすはところどころ皮を剥き、乱切りにする。すだちは2mmの薄切りしてさいの目切りにする。にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。
- フライパンに多めの油を入れてなすを色よく揚げ焼きし、お皿に取り出す。
- 油を大さじ1程度残し、しょうが、にんにく、ねぎ、豆板醤、豆鼓醤を香りがあるまで弱火でよく炒める。
- 3に豚ひき肉、しょうゆを加え中火で色が変わるまで炒める。
- 4になすと湯100ccと黒酢を加え、全体が馴染むまで軽く煮込み片栗粉でとろみをつける。
- 器にかぼちゃを並べ、5とすだちを盛りつけて出来上がり。

CHECK!

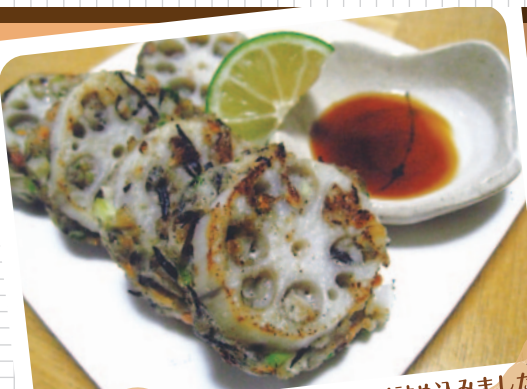


食事バランス

主食・副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう!

ギュギュッと徳島! れんこんの肉詰め

城ノ内中学校2年
大西 陽菜さん



県産野菜を阿波尾鶏のひき肉にたっぷり詰め込みました!
すだちポン酢であっさりいただいて。

材料(1人分)

たまねぎ	33g	乾燥芽ひじき	1g
にんじん	13g	鶏ひき肉	50g
えだまめ	4g	塩・こしょう	少々
れんこん	70g	すだちポン酢	少々
ピーマン	5g	片栗粉	適量
しいたけ	1/2枚		

一人分の 栄養価

エネルギー: 171kcal	ナトリウム: 530mg	野菜の 総重量
タンパク質: 13.5g	食塩相当量: 1.2g	125g
脂質: 5.6g		
炭水化物: 19.4g		

作り方

- れんこんは5mmぐらいの輪切り、その他の野菜としいたけはみじん切りにする。ひじきは水でもどす。
- ひき肉と1のれんこん以外の材料を混ぜ合わせ、適量の片栗粉をまぶし、れんこんの数だけ丸める。
- れんこんに丸めた肉を押し込み形を整える。
- フライパンに油をひき、ひき肉を下にして3を重ならないように並べ弱火で焼く。
- 焼き目がついてきたら、れんこんの面を下にして、ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったらふたを開け両面に焼き目をつける。
- 器にもりつけ、すだちポン酢を添えたら出来上がり。

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!

カラフル夏野菜の焼きびたし

川内中学校1年
近藤 勇志さん



暑い夏場に食べたいさっぱり味！
冷やして食べるとご飯が進みます。

材料(1人分)

なす	50g
ピーマン	30g
パプリカ	30g
ズッキーニ	50g
ちくわ	20g
きざみのり	適量
オリーブオイル	小さじ1
麵つゆ(2倍濃縮)	10ml

野菜の
総重量

160g

一人分の
栄養価

エネルギー	: 105kcal
タンパク質	: 5.1g
脂質	: 4.7g
炭水化物	: 12.5g
ナトリウム	: 432mg
食塩相当量	: 1.1g

作り方

- 1 なす、ピーマン、パプリカ、ズッキーニを輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて軽く熱し1の野菜を入れて焼く。
- 3 器に麵つゆを2倍にうすめて入れ、その中に焼いた野菜とちくわを入れて冷蔵庫で1時間ほど冷ます。
- 4 仕上げにきざみのりをふりかけて出来上がり。

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!



すだちがベースのマリネ液でさっぱり。
県産野菜の味を引き立てます。

徳島野菜・サーモンのすだちマリネ

四国大学1年
福井 千穂子さん

材料(1人分)

スモークサーモン	44g	たまねぎ	30g
れんこん	30g	トマト	35g
なす	25g	すだち果汁	大さじ1
ぶなしめじ	25g	はちみつ	大さじ1
青じそ	2g(2枚)	オリーブオイル	大さじ1
スプラウト	3g	塩	少々
すだち	17g(小1個)		
パプリカ	20g		

一人分の
栄養価

エネルギー	: 360kcal	ナトリウム	: 945mg
タンパク質	: 14.0g	食塩相当量	: 2.4g
脂質	: 20.3g		
炭水化物	: 33.0g		

野菜の
総重量

145g

作り方

- 1 れんこん、なすを薄切りにする。
- 2 れんこん、なす、ぶなしめじを素揚げにする。
- 3 たまねぎをスライスして水にさらした後、ざるにあげる。
- 4 トマトは角切りにして、パプリカとすだちはスライスする。
- 5 2、3、4とスモークサーモンを1つの器に盛りつけAを上からかける。
- 6 仕上げに細く切った青じそとスプラウトを上のにせて出来上がり。

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!