

阿波のれんこん つくね梅じそ風

四国大学1年
石川 永梨奈さん

材料(1人分)

鶏ひき肉 …… 100g	サラダ油 …… 大さじ1	梅 …… 8g	B
たまねぎ …… 30g	白ねぎ …… 40g	酢 …… 小さじ1/2	
れんこん …… 20g	青じその葉 …… 1g(2枚)	サラダ油 …… 小さじ1/2	A
卵 …… 1/4個	なす …… 30g	麵つゆ …… 7.5g	
酒 …… 大さじ1/2	片栗粉 …… 小さじ1/2	ミニトマト 30g(3個)	
塩 …… 少々	砂糖 …… 少々		

一人分の 栄養価

エネルギー: 401kcal	ナトリウム: 626mg	野菜の 総重量
タンパク質: 24.3g	食塩相当量: 1.6g	
脂質: 23.8g		
炭水化物: 19.1g		

151g

れんこんの食感を楽しめるつくね。
梅だれをかけて、さっぱりおいしく食べやすく。

作り方

【B 梅だれの作り方】梅の種をとってペースト状になるまでスプーンでたたき、酢、サラダ油、麵つゆを混ぜ合わせる。

- 1 たまねぎ、れんこんはみじん切りにする。白ねぎは3cmぐらいに切る。青じその葉は適当な大きさにちぎる。なすはいちょう切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 2 ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせて平らな円型をつくねを作る。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、つくねを並べて焼く。
- 4 焼き色がついたら裏返し、フライパンのあいたところに白ねぎ、なすを入れ転がしながら焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
- 5 器につくね、白ねぎ、なすを盛り、青じその葉を全体に散らして半分に切ったミニトマトを添える。
- 6 仕上げにBの梅だれをかけて出来上がり。

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!

野菜ゴロゴロ! クリーミー グリーンコロッセ

主婦
岡本 裕貴子さん

材料(1人分)

れんこん …… 37g(小1/2本)	マヨネーズ …… 大さじ1/4	A
こまつな …… 35g(1/8束)	みそ …… 小さじ1/4	
オクラ …… 24g(3本)	塩・こしょう …… 少々	油 …… 適量
たまねぎ …… 24g(小1/4個)	小麦粉 …… 適量	
アボカド …… 1/2個	卵 …… 適量	パン粉 …… 適量
すだち …… 1/4個	ゆで卵 …… 1/2個	

一人分の 栄養価

エネルギー: 465kcal	ナトリウム: 819mg	野菜の 総重量
タンパク質: 13.6g	食塩相当量: 2.1g	
脂質: 32.4g		
炭水化物: 29.7g		

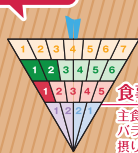
120g

乳製品を使わなくてもアボカドとオクラでクリーミーに。
一度に色んな味や食感を楽しめます。

作り方

- 1 オクラを5mm程度の幅に切る。れんこん、こまつな、たまねぎ、スモークサーモン、ゆで卵は粗みじん切りに切る。
- 2 れんこんは酢水にさらした後に電子レンジで2分加熱する。
- 3 こまつな、オクラ、たまねぎを同じボウルに入れて塩・こしょうをして電子レンジで4分加熱する。
- 4 アボカドは種を抜いてすだちを絞り、マヨネーズとみそを加え、手でクリーム状になるまでつぶす。
- 5 2、3、4、サーモン、ゆで卵を全て混ぜ合わせて成形する。(冷蔵庫で少し寝かせてもよい。)
- 6 Aの小麦粉→溶き卵→パン粉の順に5に衣をつけ油でキツネ色になるまで揚げ、器に盛りつけたら出来上がり。

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!

たっぷり野菜のつけ丼

徳島北高校1年
光武 磨凜さん



野菜嫌いな子供でも食べやすいカレー味の丼ぶり。

材料(1人分)

鶏ひき肉(阿波尾鶏).....	50g	カレー粉.....	大さじ1
にんじん.....	30g	麺つゆ.....	大さじ1
なす.....	50g	水とき片栗粉.....	適量
レタス.....	50g	塩・こしょう.....	少々
ぶなしめじ.....	30g	油.....	大さじ1
しょうが.....	少々		

一人分の
栄養価

エネルギー: 589kcal	ナトリウム: 823mg	野菜の 総重量
タンパク質: 15.6g	食塩相当量: 2.1g	
脂質: 20.6g		
炭水化物: 82.7g		

133g

作り方

- 1 にんじんをみじん切りにし、水にさらす。
- 2 なすは1cm大のサイコロ状に切り、水にさらす。
- 3 レタスは洗って一口大に手でちぎっておく。
- 4 フライパンを熱し、油を入れてなじませ、鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- 5 色が変わったらすりおろしたしょうが、にんじんを炒める。にんじんに火が通ったらなす、ぶなしめじを入れさらに炒める。
- 6 水100ccで溶いたカレー粉を入れ煮立たせる。
- 7 レタスを入れ混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 8 ご飯を盛ったどんぶりにかけたら出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食・副菜・野菜を
バランスよく
摂りましょう!

徳島野菜と阿波尾鶏の酢和え

徳島商業高校3年
田中 美紗子さん



肉を揚げずに焼くことでカロリーオフに。
ご飯によくあう一品。

材料(1人分)

れんこん.....	40g	鶏肉(阿波尾鶏).....	100g
さつまいも.....	40g	片栗粉.....	適量
オクラ.....	20g	ごま塩.....	少々
トマト.....	20g	塩・こしょう.....	少々
かぼちゃ.....	30g	しょうゆ.....	大さじ2
にんじん.....	10g	砂糖.....	大さじ2
レタス.....	30g	酢.....	大さじ1

一人分の
栄養価

エネルギー: 444kcal	ナトリウム: 2518mg	野菜の 総重量
タンパク質: 22.1g	食塩相当量: 6.4g	
脂質: 15.9g		
炭水化物: 62.6g		

150g

作り方

- 1 材料を一口大に切る。
- 2 れんこん、さつまいも、かぼちゃ、にんじんと塩・こしょうで下味をつけた鶏肉に片栗粉をつける。
- 3 フライパンに多めの油を熱し、2をこんがり焼く。
- 4 Aを入れ一煮立ちさせたら絡ませる。
- 5 レタスとトマトを添えた器に4を盛りつけ、ごま塩をふりかけたら出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食・副菜・野菜を
バランスよく
摂りましょう!