



最優秀賞
城南高等学校(2年)
武岡 南
さん

すだちデミ

キャベツ…100g	鶏ひき肉…50g	おからパウダー…大さじ1
ニラ…28g	卵…1個	チーズ…40g
れんこん…25g	豆乳…大さじ1	鶏ガラスープの素…小さじ1
すだち…1個	米粉…大さじ2	オリーブオイル…適量

一人分の栄養価
エネルギー：492kcal タンパク質：29.5g 脂質：27.4g
炭水化物：31.3g ナトリウム：1036mg 食塩相当量：2.6g
野菜の総重量 **153g**

まるごと刻んだすだちで香りと食感UP!
すりおろしたれんこんでもちもち感UP!
グルテンフリーでヘルシーおいしーちぢみです!

作り方

- ニラは4cmの長さ、キャベツは4cmの長さに千切りにする。れんこんはすりおろし、すだちは半分をみじん切りにしておく。
- ボウルに卵・豆乳・鶏ひき肉を入れて混ぜ、さらにおからパウダー・米粉・鶏ガラスープの素を入れて混ぜ合わせる。
- 切ったキャベツ・ニラ・すだち・すりおろしたれんこんを加えて混ぜる。フライパンに油をひいて、温めておく。
- フライパンに生地を流し入れて平らにする。チーズをのせて、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- 生地が固まってきたらひっくり返す。チーズが香ばしく焼けたらお皿にうつす。
- 食べるときに残りの半分のすだちをしぼる。お好みで酢じょうゆをつけていただく。

食事バランス



徳島県教育委員会教育長賞
論田小学校(4年)
脇田 花音
さん

すだち君の シャキシャキ レンコンバーガー

あいびき肉…70g	酒・しょうゆ・みりん 各5cc	ほうれん草…15g
れんこん…20g	A 砂糖…2.5g	れんこん…5g
玉ねぎ…25g	米粉…35g	塩・ごま…各少々
卵…1/5個	豆乳…30cc	きゅうり…5g
パン粉…大さじ1/2	B 卵…1/5個	サラダ油…1cc
れんこん(5g)を薄くスライスして油で揚げ、塩をふってれんこんチップスを作る。	砂糖…5g	揚げ油…適量
レタ・トマト・キュウリ…計60g	ベーキングパウダー…1g	

一人分の栄養価
エネルギー：473kcal タンパク質：20.0g 脂質：19.2g
炭水化物：50.7g ナトリウム：612mg 食塩相当量：1.6g
野菜の総重量 **130g**

野菜が苦手な子も食べたくなる可愛さです！

作り方

- みじん切りにした玉ねぎをサラダ油で炒めて粗熱をとり、れんこん(20g)は5mm角にする。
- ボウルに①・あいびき肉・卵・パン粉・塩・しょうゆを入れて混ぜ、成型して焼く。余分な油は取り除き、Aを入れて味をつける。
- ほうれん草をゆでてミルサー等でペースト状にし、Bと混ぜ合わせて焼いてパンズを作る。
- れんこん(5g)を薄くスライスして油で揚げ、塩をふってれんこんチップスを作る。
- パンズに野菜・②のハンバーグをはさみ、きゅうりとごまですだちくん顔を作って、れんこんチップスを添えたらできあがり。

食事バランス



JA全農とくしま県本部賞
喜来小学校(6年)
藤田 実優
さん

トマト大大好き!! 栄養満点 おうちリゾット

にんじん…20g	トマト…200g	牛乳…10g
なす…15g	スケトウダラのミンチ…25g	水…90cc
玉ねぎ…35g	ごはん…20g	パセリ・パプリカ粉…適量
きゅうり・飾り付け用	ピザ用チーズ…8.5g	ホワイトシチューのルー…20g

一人分の栄養価
エネルギー：246kcal タンパク質：11.2g 脂質：6.3g
炭水化物：37.4g ナトリウム：1045mg 食塩相当量：2.6g
野菜の総重量 **273g**

老若男女問わず食べて欲しい!!
栄養バランス&彩りを考えたトマト丸ごとレシピ☆

作り方

- にんじんは皮ごと小さめの乱切り、なすは皮をむいて小さめの乱切り、玉ねぎはスライス、きゅうりは2.5mm幅に輪切りにして星形にぬく。トマトのヘタをとり、中をくりぬく。
- 鍋ににんじん・なす・玉ねぎ・水を入れて煮る。
- ②にスケトウダラのミンチを入れる。
- ③にホワイトシチューのルー、牛乳の順に入れシチューを完成させる。
- 中をくりぬいたトマトに④、ごはん、くりぬいたトマトの中身、④の順で重ね入れ、チーズをかけ、星形きゅうりをのせて、220℃のオーブンで5～6分ほど焼く。
- パセリ・パプリカ粉をふって完成!!

食事バランス



優秀賞
美馬小学校(2年)
逢坂 快
さん

阿波尾鶏と徳島県産 野菜もりもり ねばねばそばあ～

阿波尾鶏…50g	なす…60g	砂糖…6g
片栗粉…少々	さつまいも…30g	濃口しょうゆ…6cc
オクラ…30g	祖谷そば…150g	酒…6cc
にんじん…30g	すだち…20g	そばつゆ…お好みで
れんこん…30g	揚げ油…適量	

一人分の栄養価
エネルギー：866kcal タンパク質：32.5g 脂質：20.9g
炭水化物：136.1g ナトリウム：1669mg 食塩相当量：4.3g
野菜の総重量 **150g**

甘辛く味付けした徳島県産食材を祖谷そばの上にのせました。
そばをごはんに変えてもおいしいよ!

作り方

- 小口切りにしたオクラを耐熱皿に入れてラップをし、600Wのレンジで40秒加熱。
- にんじん・れんこん・なす・さつまいもはよく洗ってサイコロ状に切る。
- 阿波尾鶏は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
- 砂糖・濃口しょうゆ・酒を混ぜ合わせ、600Wのレンジで30秒加熱。
- 揚げ油で②を素揚げし、火が通ったら阿波尾鶏を唐揚げにする。
- ⑤の油をよくきり、④とオクラをよく混ぜ合わせる。
- 祖谷そばを指定の時間でゆで、水にさらして締めした後、しっかり水切りする。
- ⑦に⑥とスライスしたすだちをのせてできあがり。お好みでそばつゆをかけて。

食事バランス