



優秀賞
鳴門教育大学
附属中学校(2年)
佐藤 怜奈
さん

夏野菜の みそチーズ焼き

材料(1人前)

絹厚揚げ	75g	トマト	60g	塩	ふたつまみ
なす	70g	しめじ	15g	こしょう	少々
ズッキーニ	35g	いんげん	4g	みそ	大さじ1/2
パプリカ(赤)	15g	ピザ用チーズ	20g	砂糖	大さじ1/2
パプリカ(黄)	15g	オリーブオイル	小さじ1	みりん	大さじ1/2

一人分の栄養価

エネルギー: 317kcal タンパク質: 16.1g 脂質: 18.5g
炭水化物: 21.7g ナトリウム: 1056mg 食塩相当量: 2.7g

野菜の総重量 199g

たっぷりの夏野菜にチーズをかけて焼いた簡単メニューです!



優秀賞
南部中学校(3年)
藤田 真言
さん

夏野菜の ライスピザ

材料(1人前)

ごはん	150g	トマト	100g	ケチャップ	15g
ピーマン	35g	チーズ	30g	塩こしょう	適量
玉ねぎ	40g	モッツアレラチーズ	20g	オリーブオイル	適量
Aズッキーニ	50g				
オクラ	10g				
さつまいも	40g				

一人分の栄養価

エネルギー: 578kcal タンパク質: 17.3g 脂質: 17.6g
炭水化物: 85.8g ナトリウム: 940mg 食塩相当量: 2.4g

野菜の総重量 235g

祖母の畑でとれた夏野菜を使って作りました。

作り方

- 厚揚げは1.5cm角、なすとズッキーニは半月切り、パプリカとトマトは乱切り、いんげんは斜め切りにする。しめじは小房にわけておく。
- ボウルにみそ・砂糖・みりんを合わせてみそだれを作っておく。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、なすとズッキーニを炒める。
- しんなりしたらパプリカ・トマト・しめじ・いんげん・厚揚げの順に炒め、塩こしょうで味を整える。グラタン皿にこれらの野菜と③を入れて、②のみそだれを回しかけ、ピザ用チーズをかける。
- グリルに④を入れ、180℃で3分焼く。焦げ目がつけば完成。

食事バランス

作り方

- 耐熱皿にオリーブオイルを塗って、ごはんをしきつめる。
- Aを薄めにカットする。
- トマトはつぶし、ケチャップ・塩こしょうを入れてピザソースを作る。
- ①に③を塗り広げ、その上に切った野菜を並べる。
- チーズを乗せて、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

食事バランス



優秀賞
城ノ内中等
教育学校(3年)
杉田 彩寧
さん

夏がつまった 夏野菜そば米 パエリア

材料(1人前)

そば米	1/4カップ	トマト	45g	オリーブオイル	大さじ1
米	1/4カップ	玉ねぎ	38g	水	50cc
とうもろこし	38g	にんにく	7g	野菜ジュース	50cc
ズッキーニ	28g	アスパラガス	13g	Aコンソメ	小さじ1/2
パプリカ(黄)	1/4個	モッツアレラチーズ	7g	塩こしょう	少々
オクラ	10g	阿波尾鶏	45g		

一人分の栄養価

エネルギー: 610kcal タンパク質: 19.0g 脂質: 23.0g
炭水化物: 79.9g ナトリウム: 457mg 食塩相当量: 1.2g

野菜の総重量 217g

色とり満点!栄養満点!
1つのフライパンの中に徳島が
いっぱい詰まった夏野菜パエリアです。



優秀賞
三加茂中学校(1年)
矢石 心美
さん

野菜たっぷり 油揚げの包み煮

材料(1人前)

ごぼう	20g	ひじき(乾物)	15g	めんつゆストレート	25cc
かぼちゃ	30g	木綿豆腐	40g	B水	12.5cc
なす	45g	あいびぎ肉	25g	Cめんつゆストレート	50cc
トマト	30g	油揚げ	1/2枚	水	25cc
ねぎ	5g	塩	少々		

一人分の栄養価

エネルギー: 471kcal タンパク質: 26.9g 脂質: 30.8g
炭水化物: 21.3g ナトリウム: 1224mg 食塩相当量: 3.1g

野菜の総重量 130g

地元徳島の野菜をふんだんに使って作りました。
1品で5種類の野菜をおいしく食べられる
徳島の味を感じる料理です。

作り方

- とうもろこしをそぎとり、ズッキーニは1cm幅で角切りにする。パプリカは2cm四方に、オクラは2cmの長さに切る。
- トマトは1cmの角切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。阿波尾鶏を2cmの角切りにし、塩こしょうを少々ふって混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとにんにくを炒めてしんなりさせる。
- 阿波尾鶏を③に加えて炒める。
- ①・洗った米・そば米を加えて炒めたら、Aを入れて混ぜる。
- ⑤にトマトと4等分にしたアスパラガスをちらして、煮立ってきたらふたをして中火で10分煮る。
- 火を弱めてさらに15分ほど煮たら火を止める。モッツアレラチーズを加えてふたをして蒸す。

食事バランス

作り方

- 豆腐の水を切っておく。湯もどしたひじきを流水で洗ってしっかり水をきる。
- 湯むきしたトマト・かぼちゃ・なすはそれぞれ1cm角に切る。ごぼうは5mm厚のいちょう切りにして下ゆでし、ザルにあげる。
- 油揚げは半分になり、切り口から包丁を入れて袋状にしておく。
- Bを鍋に入れて沸騰させたら②を入れ、一煮立ちしたら弱火で10分煮て下味をつけ、粗熱が取れたらザルにあげて冷ます。
- ボウルにひじきと塩を入れてよく混ぜ、豆腐を入れてザクザク混ぜる。
- 油揚げの中に④と⑤を入れて竹串でとめる。
- Cを沸かしたら巾着を入れ、時々返しながらかける。
- 半分に切って器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。お好みですだちを添える。

食事バランス