



徳島県教育委員会教育長賞  
東よし町立  
三加茂中学校(1年)  
松浦 彩莉  
さん

フレイル予防部門

ナスたっぷり豆腐の  
味噌グラタン

絹豆腐	50g	おろしにんにく	1g	バター	3g
合びきミンチ	30g	ピザ用チーズ	25g	コンソメ	0.5g
なす	100g	パン粉	3g	みそ	9g
ブロッコリー	25g	薄力粉	5.5g	油	14cc
しめじ	15g	片栗粉	0.5g	塩・こしょう	少々
コーン	10g	牛乳	85cc		

子どもが好きなグラタンを、お年寄りも食べやすいように、豆腐や味噌でアレンジしています。家族みんなで食べてほしい一品です。

一人分の栄養価  
エネルギー：467kcal たんぱく質：23.3g 脂質：34.8g  
炭水化物：24.1g 塩分相当量：2.1g  
野菜の総重量 135g



優秀賞  
徳島県立  
城南高等学校(1年)  
下林 莉奈  
さん

フレイル予防部門

豆腐の  
ふわふわナゲット

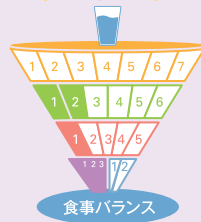
絹豆腐(1丁)	200g	細ねぎ	30g	片栗粉	15g
卵(1コ)	30g	紅しょうが(1袋)	6g	青のり	小さじ1
れんこん	80g	かつお節	小分け袋	塩・こしょう	適量
にんじん	40g		1袋		
		お好み焼き粉	30g		

豆腐のふわふわ感と紅しょうがの風味がポイント。子どもからお年寄りまで、みんなが楽しめるおやつです。

一人分の栄養価  
エネルギー：397kcal たんぱく質：22.1g 脂質：11.1g  
炭水化物：58.1g 塩分相当量：1.9g  
野菜の総重量 156g

作り方

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、水気をきる。
- 薄力粉、片栗粉をふるいにかけ、牛乳を少しずつ加えよく混ぜる。ラップをして、600wの電子レンジで1分加熱し、よく混ぜ、バター・コンソメ・みそも加えよく混ぜる。
- ①の豆腐を細かく手でつぶし、②に加えよく混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。豆腐のホワイトソースの完成。
- なすを切り水にさらす。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 合びきミンチ、④の野菜、しめじ、コーンを炒め、塩・こしょう、おろしにんにくで下味をつける。
- 耐熱皿に⑥と豆腐のホワイトソースをのせ、ピザ用チーズとパン粉をのせて、オーブトースターで焦げめがつくまで焼く。



作り方

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、水分を出すため、電子レンジで、30秒加熱する。
- 水を切った①の豆腐をボウルに入れ、スプーンでつぶす。
- れんこんはすり、にんじんは小さく刻み、ねぎを小口切りにする。
- ②の中に、③と溶いた卵を入れ、お好み焼き粉、片栗粉、青のり、かつお節を入れ、紅しょうが、塩・こしょうで味付けする。
- ④を大きめのスプーンですくい、160～180℃に熱した油(分量外)の中へ入れ、揚げる。
- 両面こんがりきつね色になるまで揚げたら出来上がり!
- お好みで、ポン酢にねぎ、ゴマを入れたタレやめんつゆをうすめた付けダレをかけてもよい。



優秀賞  
鳴門市  
第一中学校(3年)  
中野 真央  
さん

フレイル予防部門

阿波尾鶏むね肉のソテー  
すだちクリームソース  
彩り野菜添え

阿波尾鶏の むね肉	80g	しいたけ	40g	コンソメ	小さじ1/2
れんこん	60g	すだち	1/2個	塩こしょう	適量
さつまいも	30g	生クリーム	100cc	すだちの 搾り汁	1/2個
ミニトマト	40g	牛乳	50cc	片栗粉	大さじ1
ピーマン	20g	みりん	30cc	オリーブオイル	適量

クリームソースにすだちの香りを効かせて、さっぱりとした味に仕上げています。彩りもきれいで、楽しくいただけます。

一人分の栄養価  
エネルギー：752kcal たんぱく質：24.1g 脂質：50.9g  
炭水化物：52.8g 塩分相当量：0.9g  
野菜の総重量 120g



徳島市  
南部中学校(1年)  
庄野 恵生  
さん

フレイル予防部門

フレイル予防!!  
いろいろ野菜満点スープ

にんじん	12.5g	きくらげ	2.5g	塩こしょう	適量
ピーマン	8g	キャベツ	35g	サラダ油	小さじ1
もち粉	30g	玉ねぎ	35g	水	200cc
豆腐	35g	ミニトマト	30g	パセリ(乾燥)	少々
ベーコン	20g	コンソメ	1/2個		
しいたけ	5g	ニンニク			
		チューブ	0.5cm		

オレンジ色(にんじんとグリーン色)ピーマン(のもちもち)団子のスープです。簡単にできるもので、朝のスープにおすすめてください。

一人分の栄養価  
エネルギー：289kcal たんぱく質：8.6g 脂質：14.1g  
炭水化物：35.2g 塩分相当量：1.6g  
野菜の総重量 120.5g

作り方

- むね肉を一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。
- トマト、ピーマン、しいたけを1cm角に切る。
- れんこん・さつまいもは、耐熱容器に入れて、電子レンジで3～4分加熱する。
- フライパンにオリーブオイルをひいて、むね肉の両面にこげ目がつくまで焼く。
- むね肉を他のお皿に移して、②を炒める。
- 鍋にみりんを入れ、沸騰したら、牛乳、生クリームを加え、少し沸いてきたら、コンソメ・塩こしょう、すだちの搾り汁を加えて混ぜる。
- お皿にクリームソースを敷いて、真ん中にむね肉を並べ、まわりに野菜などを添える。
- ⑦に、すだちの輪切りをのせる。



作り方

- にんじん、ピーマンをそれぞれすりおろし、もち粉1/2、豆腐1/2ずつで、にんじん団子とピーマン団子をつくる。
- 鍋にたっぷりとお湯を沸かし、にんじん団子とピーマン団子をそれぞれゆでる。氷水にとっておく。
- ベーコン、しいたけ、きくらげ、キャベツ、玉ねぎを千切りにする。
- ベーコン、玉ねぎをサラダ油とニンニクで炒める。玉ねぎがしんなりしたら、他の具材を入れ軽く炒める。
- 鍋に200ccの水とコンソメを入れ、5分程度煮る。途中、アクを取る。
- 団子と、半分切ったミニトマトを入れ、塩こしょうで味を整える。
- 最後に、パセリをちらし、できあがり。

