



かりっとふわっと食感のハモと甘酸っぱい甘酢あんがよく合っています。ゆこうの味がさわやかに夏バテ気味の胃にもピッタリです。

最優秀賞
石井町立
浦庄小学校(6年)
篠原 惇希
さん

野菜たっぷり部門

ハモの徳島野菜
たっぷり甘酢あんかけ

白なす	50g	みょうが	お好みで	米油	大さじ1
ズッキーニ	60g	調味酢	大さじ1と1/2	塩こしょう	少々
れんこん	30g	ゆこう酢(なければ)		天ぷら油	適量
ピーマン	20g	ゆず酢(でも)	小さじ2	片栗粉	適量
アスパラガス	1本	砂糖	小さじ2		
ハモ	50~60g	しょうゆ	小さじ2		
小ネギ	お好みで	片栗粉	小さじ1		

一人分の栄養価
エネルギー: 333kcal たんぱく質: 15.7g 脂質: 20.2g
炭水化物: 24.6g 塩分相当量: 2.1g
野菜の総重量 186g



包丁を使っていないので、子どもでも簡単に作れます。野菜を変えてもおいしいよ!

徳島県教育委員会教育長賞
東みよし町立
三庄小学校(4年)
松浦 羽流
さん

野菜たっぷり部門

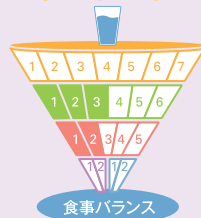
栄養満点
ニンジンピザ

にんじん	120g	ちりめん	10g	Bピザ用チーズ	20g
Aピザ用チーズ	30g	枝豆	10g	塩	少々

一人分の栄養価
エネルギー: 233kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 13.7g
炭水化物: 12.8g 塩分相当量: 1.9g
野菜の総重量 130g

作り方

- ハモに塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして180℃の天ぷら油であげる。
- 白なす、ズッキーニ、れんこん、ピーマンを一口大の乱切りにし、アスパラガスは1/4の長さ切る。
- ②の野菜を米油でよくいため、(A)の調味料をまぜてから野菜にかけ、とろみがついたら火を止める。
- ①のハモを皿に盛り付け、③の野菜あんをかけ、お好みで小ネギとみょうがをのせる。



作り方

- ピーラーでニンジンをうすくスライスする。
- ①に塩を少々かけ、ラップをして600wの電子レンジで1分加熱。
- あたたかいうちに(A)のピザ用チーズをまぜる。
- フライパンに油をひき、ニンジンを焼く。
- ひっくり返し、(B)のピザ用チーズ、ちりめん、枝豆をのせ、チーズがとけるまで焼く。



徳島産のお野菜をふんだんに使い、切り方や調理工程を工夫して、野菜をたくさん摂取できるようにしました。メインのお肉も徳島産にこだわり、ボリュームもあり、見た目にもこだわりました。アクセントに徳島のメイン物産でもある、すだち風味をきかせました。

JA全農とくしま賞
徳島市立
南部中学校(1年)
坂口 結
さん

野菜たっぷり部門

阿波尾鶏と鳴門金時のインボルティーニ
旬の徳島野菜と豆乳クリームソース
すだちの香りとともに

阿波尾鶏もも肉	90g	鳴門金時	70g	マヨネーズ	大さじ1/4
白なす	20g	生クリーム	50ml	塩こしょう	少々
にんじん	15g	濃厚豆乳	50ml	コンソメ	少々
トマト	50g	すだち	3g	小麦粉	打ち粉
ズッキーニ	各30g	ペペリーフ	10g		
(黄・緑)					

一人分の栄養価
エネルギー: 475kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 29.6g
炭水化物: 36.2g 塩分相当量: 0.7g
野菜の総重量 155g



お昼のランチにもなるし、はちみつをぬるとおやつにもなる『野菜のすだちケーキ』です。

優秀賞
北島町立
北島北小学校(6年)
釜内 莉緒
さん

野菜たっぷり部門

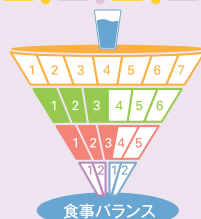
野菜の
すだちケーキ

きゅうり	20g	かぼちゃ	20g	ホットケーキ	
トマト	40g	すだち	2個	ミックス	75g
パプリカ(赤)	20g	卵	1/2個	はちみつ	15g
とうもろこし	20g	牛乳	大さじ1	バター	15g
				粉チーズ	少々

一人分の栄養価
エネルギー: 531kcal たんぱく質: 12.4g 脂質: 19.4g
炭水化物: 81.1g 塩分相当量: 1.2g
野菜の総重量 120g

作り方

- 鳴門金時の皮をむき、乱切りにして水にすこしさらし、耐熱容器に入れ、600wの電子レンジで8分加熱。
- 阿波尾鶏もも肉を観音開きにして、小麦粉を少しふる。塩こしょうを少々かける。
- 野菜を、5mm角にカットしておく。
- 鳴門金時を熱いうちにマッシュして、マヨネーズ、塩こしょうを加えて味をととのえ、阿波尾鶏で巻く。
- つなぎ目をようじて止めて、フライパンでゆっくりとソテーする。火が通ればアルミホイルで巻き、余熱でやわらかくする。
- 鶏をソテーにしたフライパンで野菜をいため、豆乳、生クリームを入れ煮詰めて、コンソメ、塩こしょうで味をととのえる。
- 鶏を切って、皿にペペリーフを敷き、ソースとともに盛りつけ、輪切すだちをのせ、すだちの皮をすてふりかける。



作り方

- きゅうり、かぼちゃはうす切りにする。パプリカ、トマトは小さく切る。とうもろこしは手で実だけにしておく。
- キッチンペーパーで野菜の水気をとっておく。
- すだちをしぼり、しぼり汁をつくる。
- バターを500wの電子レンジで20秒加熱。
- ボールへ卵を割り入れてほぐす。バター、牛乳、すだちのしぼり汁、ホットケーキミックス、はちみつを入れて泡立て器でまぜる。
- ⑤の中へ野菜を入れ、まぜ合わせる。
- 型へ入れて上に粉チーズ、輪切りすだちを乗せる。
- 180℃のオーブンで22~25分焼いてできあがり。

