



豚肉のかわりにフィッシュカツを使いました。



野菜たっぷり部門
ナスとピーマンと
フィッシュカツの
味噌炒め丼

ピーマン.....60g	ごはん.....1人前	料理酒.....小さじ1
なす.....125g	塩こしょう.....少々	ごま油.....適量
フィッシュカツ...1/2枚	味噌.....小さじ1	
刻みネギ.....適量	砂糖.....小さじ1/2	

一人分の栄養価

エネルギー：624kcal	たんぱく質：13.7g	脂質：23.5g	野菜の総重量 190g
炭水化物：95.2g	塩分相当量：1.9g		



徳島県産野菜とエシカル農産物をより新鮮な状態で味わうことのできるレシピです。すだちドレッシングは、徳島の名産でもあるすだちを使った美味しく簡単なドレッシングです。



野菜たっぷり部門
すだち香る
くるくる巻き

トマト.....45g	豚ロース.....60g	マヨネーズ.....22g
レタス.....20g	ライスペーパー.....20g	A 砂糖.....7g
アスパラガス.....30g	すだち.....25g	L 塩.....少々
きゅうり.....30g		

一人分の栄養価

エネルギー：419kcal	たんぱく質：13.7g	脂質：28.4g	野菜の総重量 125g
炭水化物：31.1g	塩分相当量：0.9g		

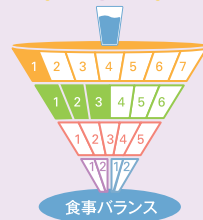
作り方

- きゅうり、レタス、トマトを切る。
- アスパラガスを3等分して下茹でする。
- 豚ロースを沸騰した湯(砂糖・酒入り※分量外)に入れ、色が変わるまで茹で、水にさらす。
- ライスペーパーを40℃くらいの湯でもどし、その上に①、②、③を乗せて巻く。
- 3等分に切ってトマトを盛り付ける。
- (A)の調味料を混ぜ合わせ、しばたすだちを加えてドレッシングを作る。



作り方

- なすのヘタをとり、一口大の乱切りにし、皮を縞目にむいて炒めて、その間にピーマンを切る。
- なすを炒めたら取り出し、ピーマンを炒めて塩こしょうを少々。中火にして、味噌、料理酒、砂糖を加える。
- 味噌がとけたらなすを入れ、水気がなくなるまで炒める。
- フィッシュカツを入れて、火を止めてごま油を加える。
- 最後に丼ぶりに盛り合わせて、その上にネギをのせる。



徳島県産のすだちを使い3つの食感を味わえる
徳島を感じるキョーザです。



野菜たっぷり部門
ミルフィーユギョーザ

大根.....40g	すだち.....1/2個	小麦粉.....適量
白菜.....70g	卵.....15g	出汁しょうゆ...大さじ1
ニラ.....18g	料理酒.....小さじ1	ラー油.....3滴ほど
にんじん.....12g	ごま油.....小さじ1/2	
れんこん.....20g	A しょうゆ.....小さじ1	
豚ひき肉.....60g	ウェイパー.....小さじ1	
	しょうが.....小さじ1/2	

一人分の栄養価

エネルギー：250kcal	たんぱく質：16.3g	脂質：14.3g	野菜の総重量 160g
炭水化物：17.2g	塩分相当量：2.5g		



洋風に見えて、和風。野菜本来の旨みを生かした、目にも体にも優しいレシピです。



野菜たっぷり部門
ベジタブル島

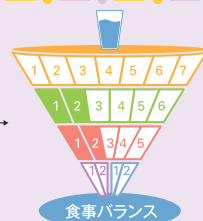
にんじん.....28g	豆腐.....75g	和風顆粒だし...小さじ1/2
玉ねぎ.....28g	枝豆.....35g	A 水.....30cc
乾燥しいたけ.....0.5g	玉ねぎ.....30g	豆乳.....65cc
鶏ささみ.....20g	にんじん.....12g	B 白だし.....10cc
刺身用サーモン...15g	かぼちゃ.....16g	C 水.....40cc
		片栗粉.....小さじ1

一人分の栄養価

エネルギー：220kcal	たんぱく質：21.4g	脂質：8.0g	野菜の総重量 149g
炭水化物：20.6g	塩分相当量：1.8g		

作り方

- 大根、にんじん、れんこんをうすく輪切りにする。
- ニラと白菜をみじん切りにする。
- 豚ひき肉、ニラ、白菜、卵と(A)の調味料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- フライパンにごま油を適量(分量外)入れ、小麦粉をまぶした大根を一面に敷き、1/3量の③→にんじん→1/3量の③→れんこん→1/3量の③→小麦粉をまぶした大根の順に層を作る。
- 弱火で約15分ふたをして焼く。
- ひっくり返して2~3分水分をとばして出来上がり。



作り方

- 鍋に枝豆、玉ねぎ、(A)を入れ、弱火で加熱。玉ねぎが透明になったら豆乳を入れ、ミキサーでポタージュにする。
- 乾燥しいたけを水で戻し、にんじん、玉ねぎとともに粗みじん切り。
- ②に(B)を加え、弱火で汁気がなくなるまで加熱。
- 鶏ささみ、刺身用サーモンを粗みじん切り。
- ③、④と手で軽く絞った豆腐、片栗粉を混ぜて、ラップで包み、茶巾絞りにして600wの電子レンジで3分30秒加熱。
- 飾り用のにんじんとかぼちゃは型抜きし、水にくぐらせ、皿にラップをして500wの電子レンジで20秒~30秒加熱。
- ①を器に流し、⑤を乗せ、⑥を飾ると完成。

