



最優秀賞
阿南市立
阿南中学校(2年)
入口 誠
さん

野菜たっぷり部門

すだち香る
徳島生春巻き

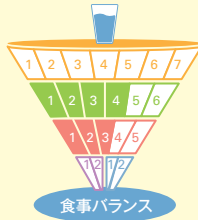
材料(1人前)	レタス 35g	なると金時 30g	ゼラチン 約0.5g
	アスパラガス 34g	真鯛 5切れ	砂糖 小さじ1
	パプリカ 47g	すだち 1個	塩 適量
	トマト 78g	ライスペーパー 1枚	青じそドレッシング 適量
	サラダリーフ 17g	日本酒 少量	マヨネーズ 適量
	オクラ 48g	昆布 2枚	

すだちの果汁をそのままかけずにジュレにすることで、香りはそのまま酸味と甘みのバランスを良くして、食べやすいように工夫しました。

一人分の栄養価
エネルギー:323kcal たんぱく質:25.7g 脂質:11.1g
炭水化物:36.4g 食塩相当量:2.0g
野菜の総重量 259g

作り方

- 調理3時間前に、昆布を日本酒で湿らせて、真鯛を昆布締めにする。
- (A)すだちを絞り、水を足して10ccになるようにする。(B)ゼラチンを約5ccの湯で溶かす。(C)砂糖を約10ccの湯で溶かす。
- (A)(B)(C)を合わせて冷やす。
- トマトは角切り、パプリカは薄くスライス、レタスは食べやすい大きさにちぎる。サラダリーフは洗ってザルにあげる。
- オクラは塩で板ずりし、塩がついたまま茹でる。アスパラガスは長めに切って蒸す。
- なると金時は千切りピーラーで細長くカットし、素揚げする。
- ライスペーパーを水でぬらし、昆布締めにした鯛、サラダリーフ、パプリカ、アスパラ、オクラ、マヨネーズを巻く。
- 生春巻きは3等分し、トマト、レタス、素揚げしたなると金時と一緒に盛り付け、青じそドレッシングをかけて完成。



特別賞(徳島県教育委員会教育長賞)
吉野川市立
飯尾敷地小学校(1年)
門澤 花奈
さん

野菜たっぷり部門

そば米ドリア

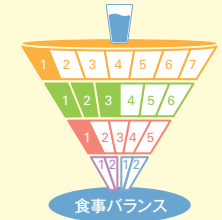
材料(1人前)	玉ねぎ 50g	豚ひき肉 50g	トマトケチャップ 25cc
	トマト 65g	白なす 50g	A コンソメ 2g
	アスパラガス 12.5g	米油 大さじ1と1/2	L 水 125cc
	しいたけ 2つ	とろけるチーズ お好みで	
	そば米 50g	ミニトマト 12.5g	

徳島の名物である栄養たっぷりのそば米でドリアを作りました。作りやすい味付けで野菜がおいしく食べられるように工夫しました。
旬の野菜を使ってね!そばアレルギーの人はお米を使ってね!

一人分の栄養価
エネルギー:518kcal たんぱく質:16.8g 脂質:28.2g
炭水化物:57.2g 食塩相当量:1.7g
野菜の総重量 190g

作り方

- アスパラガスの筋を取り除く。
- 白なすの皮をしましになるようにむく。
- 玉ねぎ、トマト、アスパラガス、しいたけ、白なす、ミニトマトを一口大に切る。
- フライパンに米油をひいて豚ひき肉を炒める。
- 玉ねぎ、トマト、アスパラガス、しいたけ、白なす、そば米も炒める。
- (A)を入れて煮る。
- グラタン皿に入れてチーズをかけて、ミニトマトをトッピング。
- チーズが溶けるまでオーブンで焼いたら完成。



特別賞(JA全農どくしま賞)
松茂町立
松茂中学校(2年)
宮川 夏実
さん

野菜たっぷり部門

野菜たっぷり
スパイシーパイ

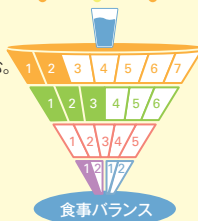
材料(1人前)	冷凍パイシート 2枚	ピーマン 20g	卵液 適量
	さつまいも 35g	なす 15g	コンソメ顆粒 5g
	ゴーヤ 15g	ミニトマト 25g	カレーパウダー 15g
	パプリカ(赤) 15g	玉ねぎ 35g	塩 少々
	パプリカ(黄) 15g	とろけるチーズ 15g	砂糖 少々

家にある野菜とチーズをパイに包んで焼くだけなので簡単♪ゴーヤの苦味をさつまいもの甘味でカバーし、スパイシーなカレーパウダーでアクセントをつけました。

一人分の栄養価
エネルギー:750kcal たんぱく質:17.9g 脂質:36.5g
炭水化物:94.6g 食塩相当量:3.8g
野菜の総重量 140g

作り方

- パイシートを解凍して、2枚とも麺棒でのばす。1枚は、2cmくらいの幅に切っておく。
- さつまいもを1cm角に切り、耐熱皿に入れてレンジで500w約2分で加熱する。ゴーヤはわたを取ってスライスし、塩と砂糖で軽く揉む。
- パプリカ(赤・黄)、ピーマン、玉ねぎを細切りに、なすは角切りに、ミニトマトは薄くスライスする。
- フライパンに油をひいて、ミニトマト・さつまいも以外の野菜とコンソメ顆粒を入れて軽く炒める。その後、さつまいもとカレーパウダーを入れて味付けする。
- パイシートに④で炒めたもの、チーズ、ミニトマトの順に乗せる。
- ①で切ったパイシートを斜めに乗せ、端をフォークで押さえる。卵液を表面にぬって、200℃に余熱したオーブンで20分程度焼いたら完成。



優秀賞
徳島市立
南部中学校(1年)
近藤 楓悟
さん

野菜たっぷり部門

炊飯器1つでできる!
ビビンバ

材料(1人前)	米 約0.7合	トマト 20g	醤油 大さじ2
	牛肉切り落とし 50g	白ごま お好みで	B 酒 大さじ2
	もやし 67g	おろしニンニク 小さじ1	L 砂糖 大さじ1
	にんじん 50g	醤油 大さじ1	
	まいたけ 35g	A 砂糖 大さじ1/2	
	豆苗 67g	粗挽きコショウ 少々	

材料を全部炊飯器に入れて、スイッチをオンするだけ!いろんな野菜を入れてもおいしいです。

一人分の栄養価
エネルギー:649kcal たんぱく質:26.2g 脂質:8.8g
炭水化物:114g 食塩相当量:8.8g
野菜の総重量 204g

作り方

- 牛肉に(A)を入れて下味をつける。
- もやし、にんじん、まいたけ、豆苗、トマトを一口大に切る。
- (B)を混ぜ合わせる。
- 炊飯器に米と(B)、豆苗・トマト以外の野菜と、牛肉を入れて、炊飯する。
- 炊き上がったら豆苗を入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。トマトをのせて、白ごまをふって完成。

