



優秀賞  
徳島県立  
城東高等学校(1年)  
真淵 瑛太  
さん

野菜たっぷり部門

ホットプレートでできる鱈と足赤えびのアヒージョ風リゾット

材料(1人前)	米(洗っていないもの)・100g	湯引き鱈……………31g	お湯……………400ml
	足赤えび……………42g	ブロッコリー……………18g	パイオン……………1個
	玉ねぎ……………59g	トマト……………25g	アヒージョの素……………3g
	たけのこ……………36g	オクラ……………20g	オリーブオイル……………適量
	とうもろこし……………46g	小松島のちくわ……………33g	

徳島の野菜・魚介がたっぷり入っています。小さな子どもでもお手伝いができ、パーティーにぴったりです!

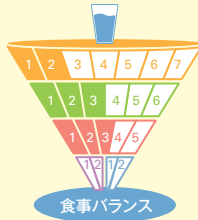
一人分の栄養価

野菜の総重量 204g

エネルギー:608kcal たんぱく質:31.6g 脂質:9.7g  
炭水化物:103.1g 食塩相当量:4.7g

作り方

- 1 材料を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋で玉ねぎと足赤えびの頭を炒める。お米を加えてさらに炒める。
- 3 ②にお湯とパイオンを入れて煮立たせる。
- 4 ③に足赤えび、玉ねぎ、たけのこ、とうもろこしを入れフタをして弱火で煮る。
- 5 お米の芯が少し残るくらいの時に、湯引き鱈、ブロッコリー、トマト、オクラ、小松島のちくわを入れ、さらに弱火で煮る。
- 6 お米の芯がなくなったら完成。お好みでオリーブオイルをかける。



徳島  
文理中学校(2年)  
里見 幸春  
さん

野菜たっぷり部門

キャベツdeヘルシーラザニア風

材料(1人前)	キャベツ……………70g	しいたけ……………20g	市販のホワイトソース130g
	レンコン……………50g	玉ねぎ……………50g	オリーブ油……………適量
	なす……………50g	塩こしょう……………適量	とろけるチーズ……………20g
	にんじん……………30g	市販のミートソース・130g	

ラザニアがなかったのでキャベツで代用しました。その結果野菜がたっぷりとれてカロリーオフになりました。

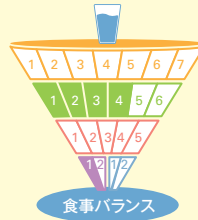
一人分の栄養価

野菜の総重量 250g

エネルギー:439kcal たんぱく質:13.7g 脂質:25.1g  
炭水化物:45.8g 食塩相当量:5.7g

作り方

- 1 キャベツは、3cm程度に切り、沸騰したお湯でサッと茹でる。
- 2 レンコン、なす、にんじんは、それぞれ3mm程度の半月切りにする。しいたけは、石づきを取って半分に切る。
- 3 フライパンに多めのオリーブ油を入れ、温まったら②を入れ強火で焼き色がつくまで焼き、塩こしょうで味を調える。
- 4 玉ねぎはみじん切りにし、別のフライパンで炒める。しんなりしたら、市販のミートソースを入れて、煮詰める。
- 5 耐熱皿に、④→①→ホワイトソース→③の具材の順に積み重ねる。これを数回繰り返す。
- 6 一番上にミートソースをかけ、その上にとろけるチーズをのせて、トースターでチーズに焼き色がつくまで焼いたら完成。



松茂町立  
松茂中学校(2年)  
藤田 実優  
さん

野菜たっぷり部門

阿波野菜のラフティング

材料(1人前)	乾燥そば米……………5g	阿波尾鶏……………10g	水……………80ccと大きじ1
	なす……………170g	鱈……………25g	めんつゆ(2倍濃縮) 大きじ2
	レンコン(すりおろし用)125g	釜揚げシラス……………10g	だし汁……………70cc
	レンコン(刻み用)……………10g	三つ葉……………少々	白だし……………小さじ1
	にんじん……………10g	すだち……………1/2個	
	玉ねぎ……………10g	片栗粉……………大きじ1と1/2	

徳島を堪能するならこちら!県内でとれたものをふんだんに使って、味や食感の変化が楽しめるよう工夫しました。味や食感の変化をお楽しみください。

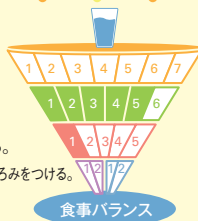
一人分の栄養価

野菜の総重量 325g

エネルギー:278kcal たんぱく質:15.8g 脂質:2.5g  
炭水化物:54.2g 食塩相当量:3.6g

作り方

- 1 乾燥そば米をゆで、ザルにあげておく。
- 2 なすの両端を切り、縦半分に分けて、隠し包丁を入れて、素揚げする。
- 3 レンコン(125g)をすり下ろし、片栗粉大きじ1と混ぜ、優しく絞って半分ほど水気を切る。
- 4 レンコン、にんじん、玉ねぎ、阿波尾鶏を5mm角に切り、水80cc、めんつゆ大きじ2を加え、やわらかくなるまで火を通す。
- 5 ④に火が通ったら③と混ぜ合わせて3等分し、ラップで茶巾絞りにして小皿に乗せ、電子レンジで600wで2~2分半加熱する。
- 6 だし汁でサッと鱈をゆでる。ゆで汁をキッチンペーパーでこして、白だし小さじ1と、片栗粉大きじ1/2と水大きじ1で作った水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 7 ⑤を素揚げしたなすで挟み、⑥をかける。
- 8 鱈、釜揚げシラス、三つ葉をトッピングし、そば米とすだちを添えて、完成。



徳島県立  
富岡東中学校(2年)  
河田 優理  
さん

野菜たっぷり部門

野菜おどる阿波尾鶏

材料(1人前)	阿波尾鶏……………100g	さつまいも……………10g	片栗粉……………大きじ2
	にんじん……………60g	バター……………15g	ポン酢……………大きじ2
	レンコン……………30g	塩……………小さじ1	バジル……………少々
	オクラ……………70g	牛乳……………大きじ1	

野菜の味や食感を味わえるようにカットの仕方を工夫し、ラッパと揚げました。

一人分の栄養価

野菜の総重量 160g

エネルギー:455kcal たんぱく質:20.9g 脂質:27.3g  
炭水化物:36.9g 食塩相当量:7.9g

作り方

- 1 にんじん半分を薄切りにして、バターで炒める。塩をふり、さらにソテーする。そこに牛乳と水を加えミキサーにかけて、にんじんソースを作る。
- 2 ポン酢とバターを火にかけて、阿波尾鶏にかけるソースを作る。
- 3 残ったにんじん半分と、さつまいもを千切りし、油で揚げる。
- 4 オクラ、レンコンも片栗粉をつけて揚げる。
- 5 阿波尾鶏に塩こしょう、バジルをふり、下味をつける。
- 6 阿波尾鶏に焼き色がつくようソテーする。
- 7 焼き上がったら、阿波尾鶏に②をかけ、野菜を盛り付け①をかけて完成。

