

徳島県立
城南高等学校(1年)
山下 蒼依
さん

野菜たっぷり部門

彩り県産野菜と
阿波尾鶏の中華マリネ

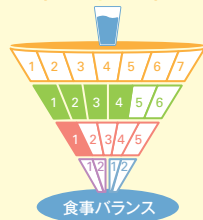
材料(1人前)	阿波尾鶏 50g	オクラ 1本	醤油 7g
	かぼちゃ 50g	レンコン 25g	砂糖 1g
	ピーマン(赤) 40g	ミニトマト 1個	中華スープ 11g
	ピーマン(緑) 40g	ごま油 1g	酢 7g
	なると金時 50g	片栗粉 11g	
	ズッキーニ 25g		

旬の徳島県産野菜を使って、夏バテ対策ができるレシピを考えました。

一人分の栄養価
エネルギー:306kcal たんぱく質:12.4g 脂質:8.8g
炭水化物:49.5g 食塩相当量:1.2g
野菜の総重量 210g

作り方

- 1 阿波尾鶏は醤油で下味をつけて、片栗粉をまぶす。
- 2 揚げ油を170℃に熱して、かぼちゃ、ピーマン、なると金時、レンコン、ズッキーニ、オクラの順にカラッと揚げ、油を切っておく。
- 3 ①の阿波尾鶏を揚げる。
- 4 ボウルに(A)入れて混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- 5 揚げた野菜と阿波尾鶏に④を回しかけ、ミニトマトを周囲に飾って完成。



最優秀賞
徳島県立
城東高等学校(1年)
佐藤 怜奈
さん

フレイル予防部門

レンジで簡単!
ふわふわ豆腐茶巾

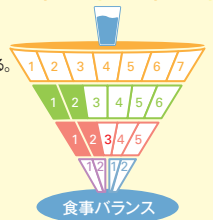
材料(1人前)	絹ごし豆腐 75g	塩 小さじ1/4	ごま油 小さじ1
	鶏ひき肉 50g	なす 60g	水 75ml
	卵 1/4個	オクラ 2本	生姜 10g
	にんじん 15g	レンコン 30g	醤油 大さじ1強
	しいたけ小 1/2個		みりん 大さじ1
			酒 大さじ1
			片栗粉 小さじ1

電子レンジを使うことで、茶巾を手軽に作るができます。野菜の切り方を工夫したり、生姜だれにとろみをつけたりすることで、食べやすくしました。ふわふわ食感でオススメです。

一人分の栄養価
エネルギー:313kcal たんぱく質:18.2g 脂質:14.4g
炭水化物:25.4g 食塩相当量:4.0g
野菜の総重量 141g

作り方

- 1 にんじんといいたけはみじん切り、なすは縦半分切って皮目に切り込みを入れて4等分に切る。オクラはヘタとガクを切り取り、板ずりして洗う。レンコンは1mmの輪切りにし、電子レンジで600wで40秒加熱する。生姜はすりおろし、絹ごし豆腐はキッチンペーパーで表面の水分をふき取る。
- 2 ボウルに絹ごし豆腐、鶏ひき肉、卵、にんじん、しいたけ、塩を入れてよく混ぜ、ラップで茶巾状に包む。
- 3 耐熱容器に②をのせ、電子レンジで600wで2分40秒加熱する。
- 4 鍋にごま油を引いて、なすを皮目から炒める。
- 5 油がまわったら、レンコンを加えて炒める。片栗粉以外の(A)を加えて5分煮る。
- 6 オクラを加えて、さらに2分煮る。
- 7 野菜を別皿に取り出し、⑥に小さじ2の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 8 器にラップを外した②を入れ、⑦の野菜を添え、残った生姜だれをそっと流し入れる。



徳島県立
小松島西高等学校(1年)
藤田 菜美
さん

野菜たっぷり部門

とろけるチーズの
彩りグラタン

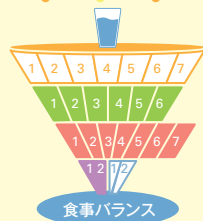
材料(1人前)	パプリカ(赤) 34g	ほうれん草 30g	塩 0.5g
	パプリカ(黄) 31g	じゃがいも 88g	醤油 12g
	パプリカ(オレンジ) 34g	ベーコン 16g	サラダ油 11g
	にんじん 46g	阿波尾鶏 218g	ピザ用チーズ 15g
	玉ねぎ 52g	生クリーム 100g	バター 4g
	アスパラガス 74g	牛乳 100g	

野菜をたくさんとって欲しいので、様々な野菜を使うようにしました。野菜が苦手な方でも食べやすくなるよう小さく切り、工夫しています。

一人分の栄養価
エネルギー:1232kcal たんぱく質:54.8g 脂質:99.7g
炭水化物:46.5g 食塩相当量:3.7g
野菜の総重量 301g

作り方

- 1 ジャがいもは薄切りにし、他の野菜は5mm角に切る。
- 2 ベーコンは縦に細く切り、鶏肉は一口大に切る。
- 3 フライパンにサラダ油と鶏肉を入れ、両面焼き色が付くまで中火で焼く。
- 4 焼き色が付いたらパプリカ以外の野菜を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 5 ④に生クリームと牛乳を加え弱火で10分煮る。
- 6 ⑤に塩と醤油を加え軽く混ぜる。
- 7 グラタン皿にバターを塗り⑥を入れる。その上にチーズとパプリカを乗せ、オーブンで14分焼いたら完成。



特別賞
(徳島県老人クラブ連合会会長賞)
東よし町立三加茂中学校(1年)
丸山 颯介
さん

フレイル予防部門

そば米と温泉玉子の
スペシャルグラタン

材料(1人前)	そば米 15g	絹ごし豆腐 80g	塩こしょう 少々
	玉ねぎ 80g	しその葉 1枚	だし醤油 小さじ1
	しめじ 15g	牛乳 100cc	チーズ 30g
	レンコン 40g	温泉玉子 1個	サラダ油 少量
	ゆでうどん 1/4袋	ヨーグルト 15g	
	シャケ(短冊) 45g	コンソメ 小さじ1/2	

県産のそば米をグラタンにアレンジ。たんぱく質がしっかりとれて手軽に作れる体にやさしいグラタンです。

一人分の栄養価
エネルギー:514kcal たんぱく質:34.8g 脂質:26.1g
炭水化物:43.3g 食塩相当量:2.1g
野菜の総重量 121g

作り方

- 1 そば米をかためにゆでる。
- 2 玉ねぎは薄切り、レンコンは半分を刻み、もう半分はすりおろす。
- 3 うどんは約2cmの長さに切る。
- 4 サラダ油とヨーグルトで玉ねぎを炒める。
- 5 ④にレンコン、しめじ、シャケを入れ、コンソメとだし醤油で味付けをして炒める。
- 6 ⑤にうどん、手でつぶした豆腐、牛乳を入れ、沸騰したら、塩こしょうで味を調え、そば米を加えて火を止める。
- 7 ⑥をグラタン皿に入れて、その上に、温泉玉子、チーズ、しその葉をのせる。
- 8 トースターで15分焼いて完成。

