



特別賞  
(徳島県教育委員会教育長賞)  
徳島市立加茂名中学校(2年)  
秋月 萌花  
さん

フレイル予防部門

野菜・たんぱく質たっぷり  
くね~すだち豆乳クリームを添えて~

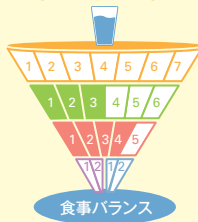
|         |                |                   |                   |
|---------|----------------|-------------------|-------------------|
| 材料(1人前) | 鶏ミンチ ..... 85g | 小松菜 ..... 75g     | すだち ..... 1/3個    |
|         | ニラ ..... 30g   | キャノーラ油 ..... 大さじ1 | 小麦粉 ..... 10g     |
|         | えのき ..... 60g  | 塩 ..... ひとつまみ     | 豆乳 ..... 130cc    |
|         | にんじん ..... 35g | こしょう ..... 少々     | 豆乳チーズ ..... 15g   |
|         | 卵 ..... 1個     |                   | オリーブオイル ..... 10g |
|         | おから ..... 30g  |                   | 塩 ..... 0.4g      |
|         |                |                   | こしょう ..... 少々     |

1回の食事で必要な栄養がたくさんとれるよう意識しました。細かく刻んだり、クリームソースと合わせたり、どなたでも食べやすいように工夫しています。

一人分の栄養価  
エネルギー:640kcal たんぱく質:33.2g 脂質:46.2g  
炭水化物:31.0g 食塩相当量:1.2g  
野菜の総重量 140g

作り方

- 1 ボウルに鶏ミンチ、みじん切りのニラとえのき、すりおろしたにんじん、おから、卵、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- 2 ①を食べやすい大きさに丸め、フライパンに油を引いて両面焼く。
- 3 小松菜は食べやすい大きさに切り、塩ゆでする。
- 4 クリームソースを作るため、鍋にオリーブオイルと小麦粉を入れ1分ほど炒める。
- 5 ④の火を止めて、豆乳を一気に入れ、もったりするまで混ぜ続ける。
- 6 ⑤に塩・こしょう・豆乳チーズを加える。
- 7 ⑥にすだちをしぼり、皮を少々すりおろして入れて混ぜる。
- 8 皿に②で作ったつくねとゆでた小松菜を並べ、クリームソースを添えて完成。



優秀賞  
徳島  
文理大学(1年)  
先田 萌々菜  
さん

フレイル予防部門

サバ缶ごろっと  
キーマカレー

|         |                  |                      |                  |
|---------|------------------|----------------------|------------------|
| 材料(1人前) | サバ水煮缶 ..... 160g | ニンニク ..... 1片        | 酒 ..... 大さじ1     |
|         | 玉ねぎ ..... 100g   | 生姜 ..... 1片          | 中濃ソース ..... 大さじ1 |
|         | ピーマン ..... 30g   | ご飯 ..... 180g        | 塩こしょう ..... 少々   |
|         | トマト ..... 60g    | ねぎ ..... 適量          |                  |
|         | にんじん ..... 30g   | カレーパウダー ..... 大さじ1/2 |                  |

サバ缶を煮汁まで余すことなく使い、煮汁と野菜の水分で煮詰めました。うまみと栄養をぎゅっととじ込めたカレーの香りが食欲をそそる一品です。

一人分の栄養価  
エネルギー:673kcal たんぱく質:40.7g 脂質:18.4g  
炭水化物:92.0g 食塩相当量:2.8g  
野菜の総重量 238g

作り方

- 1 野菜をすべてみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンにみじん切りにしたニンニク、生姜を炒める。
- 3 ②ににんじん、玉ねぎを入れよく炒め、トマト、ピーマンを加えてさらに炒める。
- 4 サバ缶の煮汁、一口大に切ったサバ、酒、中濃ソース、カレーパウダーを入れ、水分がなくなるまで煮込む。
- 5 塩こしょうで味を整える。
- 6 ご飯と一緒に盛り付け、その上にねぎをのせる。



優秀賞  
鳴門教育大学  
附属中学校(2年)  
今井 翔  
さん

フレイル予防部門

鶏ミンチと野菜たっぷり  
豆腐のはさみ揚げ

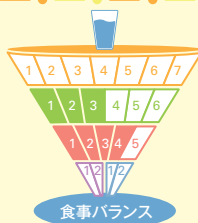
|         |                 |                  |                  |
|---------|-----------------|------------------|------------------|
| 材料(1人前) | 木綿豆腐 ..... 160g | 生しいたけ ..... 10g  | 醤油 ..... 2cc     |
|         | 鶏ミンチ ..... 80g  | 枝豆 ..... 10g     | ポン酢醤油 ..... 15cc |
|         | 卵 ..... 20g     | 大葉 ..... 3g      | 片栗粉 ..... 30g    |
|         | レンコン ..... 70g  | すりおろし生姜 ..... 3g | 天ぷら油 ..... 適量    |
|         | にんじん ..... 15g  | 大根 ..... 30g     |                  |
|         | 玉ねぎ ..... 20g   | ミニトマト ..... 20g  |                  |

野菜を細かくして鶏ミンチと混ぜ合わせているので、野菜嫌いの子どもでも食べやすいです。お好みに合わせて醤油や甘酢あんかけでもおいしくいただけます。

一人分の栄養価  
エネルギー:524kcal たんぱく質:32.0g 脂質:25.4g  
炭水化物:47.6g 食塩相当量:1.7g  
野菜の総重量 171g

作り方

- 1 木綿豆腐を10分ほど水切りして8等分に切る。
- 2 レンコン、にんじん、玉ねぎ、生しいたけをフードプロセッサーにかけて細かくする。大根はすりおろしておく。
- 3 ボウルに鶏ミンチ、卵、②、枝豆、すりおろし生姜、醤油を入れて混ぜ合わせ4等分にする。
- 4 ①の豆腐で4等分にした③を挟み、大葉でくるむ。
- 5 ④に片栗粉をつけて160℃の天ぷら油で揚げる。
- 6 揚げ上がったら、大根おろし、ミニトマトを添えて完成。ポン酢醤油につけて召し上がれ。



徳島県立城内  
中等教育学校(2年)  
川見 芽咲  
さん

フレイル予防部門

阿波尾鶏のチリソース  
サラダ仕立て

|         |                    |                  |                 |
|---------|--------------------|------------------|-----------------|
| 材料(1人前) | 阿波尾鶏むね肉 ..... 100g | 水 ..... 200cc    | こしょう ..... 少々   |
|         | 卵 ..... 60g        | A 砂糖 ..... 10g   | 豆板醤 ..... 小さじ1  |
|         | フリルレタス ..... 50g   | 塩 ..... 10g      | 酒 ..... 大さじ1    |
|         | パプリカ ..... 30g     | 生姜 ..... 大さじ1    | 片栗粉 ..... 大さじ1強 |
|         | レッドオニオン ..... 60g  | 甘酒 ..... 15cc    | 油 ..... 適量      |
|         | かいわれ大根 ..... 10g   | ケチャップ ..... 25cc |                 |
|         | 白ネギ ..... 20g      | ニンニク ..... 少々    |                 |

低カロリー、高タンパクの鶏むね肉をブライン液に漬け込んで、しっとり、やわらかく仕上げました。砂糖の代わりに甘酒を使ったチリソースは、ピリ辛でおいしく、夏でも食欲増進!

一人分の栄養価  
エネルギー:525kcal たんぱく質:31.7g 脂質:29.6g  
炭水化物:35.6g 食塩相当量:3.6g  
※ブライン液の分量の約1割が鶏むね肉に吸収されるとして、栄養価を計算  
野菜の総重量 186g

作り方

- 1 水、砂糖、塩を合わせて(A)ブライン液を作る。阿波尾鶏の皮をとり、小さめの一口サイズに切って、ブライン液に約1時間漬けておく。
- 2 レタスは手でちぎり、パプリカとオニオンは薄切りにして、水にさらしておく。
- 3 ニンニク、生姜、白ネギをみじん切りにする。
- 4 次にチリソースを作る。フライパンに油を熱し、ニンニク、生姜を入れ、香りが出たら、豆板醤、甘酒、ケチャップ、白ネギを加えて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 5 油を170℃に熱し、汁気を切った阿波尾鶏に、酒、こしょう、卵、片栗粉を加えて混ぜ、揚げる。
- 6 ⑤をチリソースにからめて、水気を切った野菜の上に盛る。揚げた阿波尾鶏の上にかいわれ大根をトッピングして完成。

