



夏野菜をたっぷり使っています。

最優秀賞  
つるぎ高等学校(2年)  
眞鍋 由翔  
さん

## 夏野菜サラダ

### 材料(1人前)

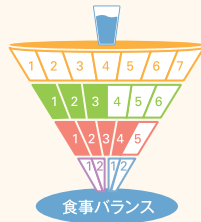
にんじん.....30g	トマト.....50g	だししょうゆ.....大さじ2
えだまめ.....50g	卵.....2個	砂糖.....小さじ1
オクラ.....40g	サラダチキン.....60g	
いんげん.....40g	酢.....大さじ1	

野菜の総重量  
一人分の栄養価  
210g

エネルギー: 363kcal タンパク質: 36.1g 脂質: 15.5g  
炭水化物: 18.9g ナトリウム: 1299mg 食塩相当量: 3.3g

### 作り方

- 1 えだまめ、いんげん、にんじんを塩ゆでする。にんじんは千切りにしておく。
- 2 トマトとオクラをざく切りする。
- 3 酢、しょうゆ、砂糖を混ぜてドレッシングを作る。
- 4 ③にゆでたえだまめと切ったトマト、オクラを混ぜておく。
- 5 いんげんとにんじんがゆで上がったら、薄く焼いた卵の上にサラダチキンと一緒にのせて巻く。
- 6 巻けたら一口大に切って皿に並べ、④をかける。



ビニール袋で手軽に作れます。

徳島教育委員会  
教育長賞  
八万小学校(5年)  
中倉 泰翔  
さん

## シャキシャキ食感の お手軽れんこん つくね

### 材料(1人前)

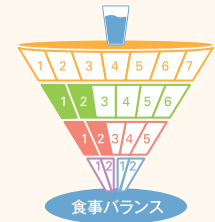
れんこん.....80g	片栗粉.....大さじ1	ケチャップ.....お好みで
玉ねぎ.....40g	サラダ油.....大さじ2	ポン酢.....お好みで
大葉.....1g	酒.....大さじ1/2	めんつゆ.....お好みで
とりひき肉 (ももひき肉).....60g	塩.....少々	

野菜の総重量  
一人分の栄養価  
121g

エネルギー: 458kcal タンパク質: 13.2g 脂質: 31.3g  
炭水化物: 28.1g ナトリウム: 998mg 食塩相当量: 2.5g

### 作り方

- 1 れんこんの皮をむき、ビニール袋に入れ、めん棒で上からたたき、小さくなるまでくだく。
- 2 とりひき肉を①の中に入れ、酒と塩を入れ、揉む。
- 3 玉ねぎを粗みじん切りにして②の中に入れる。
- 4 大葉は手でちぎり、③の中に入れる。
- 5 片栗粉を④に入れ、ビニール袋の上からよく混ぜる。
- 6 4等分にして手で握って形を整え、フライパンに油をひいて焼く(片面3分ずつ)。
- 7 お好みでケチャップ、ポン酢、めんつゆなどをつけて完成。



調理時間が短く、手早く簡単においしくできる!!  
野菜いっぱいのタルタルソースとなすの相性バツグン!!

JA全農とくしま  
県本部長賞  
城東高等学校(1年)  
金山 遥香  
さん

## なすの南蛮

### 材料(1人前)

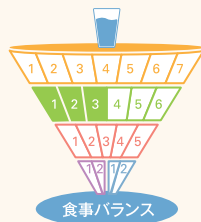
きゅうり.....40g	なす(中).....90g	ケチャップ.....大さじ1
トマト.....25g	大葉.....2g	粒入りマスタード.....大さじ1
卵.....1/2個	パセリ.....少々	酢.....大さじ1
らっきょ.....1個	マヨネーズ.....大さじ2	砂糖.....大さじ1
玉ねぎ.....50g	塩.....少々	だししょうゆ.....大さじ1
オクラ.....12g	こしょう.....少々	サラダ油.....適量

野菜の総重量  
一人分の栄養価  
219g

エネルギー: 369kcal タンパク質: 7.8g 脂質: 24.0g  
炭水化物: 31.0g ナトリウム: 1066mg 食塩相当量: 2.7g

### 作り方

- 1 オクラを500Wの電子レンジで1分加熱する。
- 2 卵をといて500Wの電子レンジでふんわりラップをして2分加熱し、加熱後ほぐす。
- 3 なす以外の野菜を全てみじん切りにする。(オクラは小口切り)
- 4 ③の野菜に卵、塩こしょう、マヨネーズ、粒入りマスタードを加えよく混ぜ、タルタルソースを作る。
- 5 なすを縦に薄切りにする。
- 6 フライパンにサラダ油を入れて熱し、なすを炒める。
- 7 ⑥にケチャップ、酢、砂糖、だししょうゆを加える。
- 8 なすの横に④のタルタルソースを盛り付け、その上にパセリを盛り付けて完成。



火を使わず、野菜がたっぷりとれます。

優秀賞  
藍住中学校(1年)  
岩井 理央  
さん

## 野菜たっぷり カレーサンド

### 材料(1人前)

ピーマン.....20g	玉ねぎ.....35g	チーズ.....1枚
にんじん.....10g	冷凍コーン.....5g	カレールー.....1片
キャベツ.....50g	ウインナー.....1本	
フルーツトマト.....40g	2枚切り食パン.....1切れ	

野菜の総重量  
一人分の栄養価  
160g

エネルギー: 434kcal タンパク質: 15.2g 脂質: 17.6g  
炭水化物: 54.8g ナトリウム: 1497mg 食塩相当量: 3.8g

### 作り方

- 1 野菜をみじん切りに、ウインナーを輪切りにする。
- 2 ①を全てボウルに入れ、カレールーを加えて600Wの電子レンジで4分加熱する(時々取り出して混ぜる)。
- 3 ②をよく混ぜる。
- 4 2枚切り食パンを斜めに切り、真ん中に切れ目を入れる。
- 5 食パンの切れ目に③と斜めに切ったチーズをはさむ。

