



少し卵を厚めにし、包みやすくして小松菜で結びました。

作り方

- 1 なすとれんこんをみじん切りにする。
- 2 ひき肉を炒めた後、なすとれんこんを加え、炒める。一緒にもちを加え、塩こしょうとカレールーで味をつける。
- 3 温めたフライパンで薄焼き卵を作る。
- 4 小松菜をさっとゆでる。
- 5 れんこん、なす、ひき肉を炒めたものを、薄焼き卵で包み、小松菜でくるむ。
- 6 皿に盛りつけて完成。

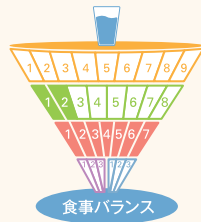
優秀賞
城東高等学校(1年)
榎谷 なつき
さん

なすと れんこんの 卵包み

材料(1人前)

なす	75g	卵	2個	もち	適量
れんこん	75g	小松菜	10g	塩	適量
ひき肉	170g	カレールー	2個	こしょう	適量

野菜の総重量 **160g**
一人分の栄養価
エネルギー: 894kcal タンパク質: 48.5g 脂質: 57.8g
炭水化物: 39.3g ナトリウム: 2151mg 食塩相当量: 5.5g



一見、洋風な料理ですが、みそや大葉を使用し、色どりよく仕上げました。

作り方

- 1 なすを7mmで縦に薄切り、玉ねぎとピーマンは薄くスライス、トマトはさいの目切り、ベーコンは5mm幅で切る。大葉は細かくちぎる。
- 2 まいたけを、にんにくとオリーブオイルで軽く炒める。
- 3 みそ、砂糖、酒を混ぜてソースを作っておく。
- 4 なす、③のソース、オリーブオイル、大葉、玉ねぎ、ピーマン、まいたけ、ベーコン、トマト、チーズの順になすを土台にトッピングする。
- 5 オーブンを220℃で予熱しておいて20分焼く。

優秀賞
城南高等学校(1年)
辻 好美
さん

なすの華

材料(1人前)

なす	100g	ピーマン	10g	酒	大さじ1
まいたけ	15g	玉ねぎ	30g	砂糖	大さじ1
ベーコン	15g	トマト	15g	オリーブオイル	大さじ1
大葉	1g	にんにく	1片		
チーズ	15g	みそ	大さじ1		

野菜の総重量 **156g**
一人分の栄養価
エネルギー: 357kcal タンパク質: 9.9g 脂質: 23.1g
炭水化物: 25.2g ナトリウム: 1170mg 食塩相当量: 3.0g



沢山の夏野菜に少しピリッとした味付けが食欲をそそります。

作り方

- 事前に豆腐は水切りしておく。☑を混ぜ合わせておく。しょうがをすり下ろす。
- 1 ねぎ、なす、ピーマン、ミニトマト、オクラを少し粗目のみじん切りにする。
 - 2 フライパンに油(分量外)を適量引き、しょうがと半量のねぎを炒める。
 - 3 香りがたってきたら、トウバンジャンとひき肉を加えひき肉が白っぽくなるまで炒める。
 - 4 なす、ピーマン、オクラを入れてしんなりするまで炒め、ミニトマトを入れてさっと混ぜ、☑の調味料を加える。
 - 5 グツグツしてきたら、豆腐を手でちぎって入れ、弱火にして蓋をして5分煮る。
 - 6 お好みで山椒を入れ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、中火にして沸騰の手前まで煮る。
 - 7 そうめんをゆで、氷水に入れてよくぬめりを取る。
 - 8 器に盛って、麻婆あんとなぎをのせ、お好みで酢をかけて完成。

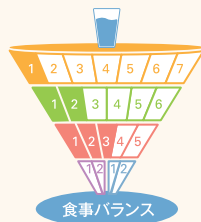
優秀賞
城東高等学校(1年)
佐々木 杏純
さん

さっぱり麻婆 そうめん

材料(1人前)

ねぎ	5g	豆腐	1/4~1/3丁	しょうゆ	大さじ1/2 ☑
なす	60g	ぶたひき肉	30~50g	みそ	大さじ1/2 ☑
ピーマン	20g	そうめん	1.5把	砂糖	小さじ1/2 ☑
ミニトマト	25g	トウバンジャン	小さじ1/2	水溶き片栗粉	水大さじ1/2、片栗粉大さじ1/2
オクラ	10g	鶏ガラスープ	40cc ☑	山椒、酢	お好みで
しょうが	3g	酒	大さじ1/2 ☑		

野菜の総重量 **123g**
一人分の栄養価
エネルギー: 632kcal タンパク質: 30.8g 脂質: 16.0g
炭水化物: 81.6g ナトリウム: 4485mg 食塩相当量: 11.3g



様々な野菜が入っているので、食感を楽しめます。

作り方

- 1 そうめんを2等分に切り、ゆでる。
- 2 にんじんを長さ5~6cmの千切りにし、同様にニラをざく切り、れんこんを角切りにする。ぶた肉は1cm幅に切る。
- 3 ボウルに小麦粉・片栗粉・水混ぜて生地を作る。
- 4 ピザ用チーズ、①②③をよく混ぜる。
- 5 ④を半分入れて中火で5分焼く。焼けたらもう一枚も同様に焼く。

優秀賞
富岡東中学校(1年)
若山 千智
さん

野菜と そうめんの チヂミ

材料(1人前)

にんじん	20g	ぶた細切れ肉	40g	水	80cc
玉ねぎ	50g	そうめん	0.5把	黒酢	大さじ2
ニラ	20g	ピザ用チーズ	50g	ごま油	小さじ1
れんこん	20g	小麦粉	大さじ3	トウバンジャン	少々
オクラ	10g	片栗粉	大さじ1	白いりごま	少々

野菜の総重量 **120g**
一人分の栄養価
エネルギー: 591kcal タンパク質: 27.1g 脂質: 24.7g
炭水化物: 61.3g ナトリウム: 1170mg 食塩相当量: 3.0g

