



学校の近くの道の駅で販売されていた野菜をたくさん使いました。

ぎょうざの皮カップ 一口キーマカレー

城西高等学校神山校(1年)
粟飯原 聖 さん

材料(1人前)

あいびき肉 --- 80g	しいたけ ----- 10g	にんにく(チューブ)--- 小さじ1/2
玉ねぎ ----- 25g	餃子の皮 ----- 3枚	オリーブオイル --- 大さじ1/2
ピーマン --- 20g	卵 ----- 1/4個	カレールー ----- 20g
ゴーヤ ----- 10g	サニーレタス ----- 20g [A]	ケチャップ ----- 大さじ1/2
トマト ----- 50g	ミニトマト ----- 50g [A]	中濃ソース ----- 大さじ1/2
オクラ ----- 10g	水菜 ----- 30g [A]	
なす ----- 40g	しょうが(チューブ)--- 小さじ1/2	

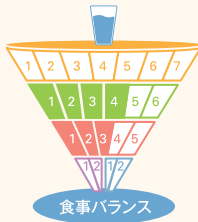
野菜の総重量

一人分の栄養価 **255g**

エネルギー: 523kcal タンパク質: 22.2g 脂質: 30.2g
炭水化物: 40.1g ナトリウム: 1277mg 食塩相当量: 3.2g

作り方

- 1 おかずカップを使って餃子の皮をオーブントースターでカップ型に焼く。
- 2 [A]以外の野菜を全てみじん切りにし、深めのフライパンにオリーブオイルを入れ炒める。
- 3 ②の野菜を一旦取り出し、フライパンにオリーブオイルを足してしょうが、にんにくを入れ炒め、さらにあいびき肉を加え炒める。
- 4 肉の色が変わったら野菜を戻し、水を60cc入れて、沸騰したら火を止める。
- 5 ケチャップ、中濃ソース、カレールーを入れて5分ほどおいてから混ぜ合わせる(5分置くとカレールーが溶けやすい)。
- 6 再び火をつけて弱火で混ぜながら少しとろみがつくまで5分ほど加熱し、火を止める。
- 7 カップ状にした餃子の皮に一口大に丸めたごはんを入れて、⑥のキーマカレーをかける。
- 8 ゆでておいた卵をスライスして飾り付け、お皿に[A]の生野菜と一緒に盛りつける。



ミキサーにかけ、たっぷり野菜を使いました。
野菜が苦手な人でもたくさん食べることができます。

野菜パンケーキ 季節の県産 フルーツ添え

松茂中学校(1年)
井川 美子 さん

材料(1人前)

えだまめ ----- 60g	マスカット ----- 5g	はちみつ ----- 10cc
にんじん ----- 60g	牛乳 ----- 130cc	生クリーム ----- 30g
ほうれんそう ----- 100g	ホットケーキミックス --- 200g	
いちじく ----- 20g	卵 ----- 1個	

野菜の総重量

一人分の栄養価 **220g**

エネルギー: 1202kcal タンパク質: 37.9g 脂質: 35.6g
炭水化物: 184.7g ナトリウム: 992mg 食塩相当量: 2.5g

作り方

- 1 ほうれんそうはゆでて、ミキサーにかける。
- 2 にんじんをすりおろす。
- 3 えだまめをゆでて皮をむく。
- 4 ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜる。
- 5 ホットケーキミックスを3等分して①②③をそれぞれに入れる。
- 6 ⑤を焼く。
- 7 皿に盛りつけて、果物と生クリーム、はちみつをかける。



徳島のれんこんを大人から子どもまで食べやすく、簡単に楽しく作れるようにしました。ヘルシーでとても美味しいです。

たこ焼き風 れんこんやき

三加茂中学校(1年)
阿佐 姫花 さん

材料(1人前)

れんこん ----- 120g	ねぎ ----- 20g	ソース ----- 適量
卵 ----- 1/2個	塩 ----- 少々	マヨネーズ ----- 適量
牛乳 ----- 20cc	こしょう ----- 少々	青のり ----- 適量
薄力粉 ----- 20g	チーズ ----- 10g	かつお節 ----- 適量

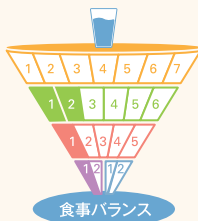
野菜の総重量

一人分の栄養価 **140g**

エネルギー: 464kcal タンパク質: 13.7g 脂質: 24.3g
炭水化物: 48.0g ナトリウム: 1446mg 食塩相当量: 3.7g

作り方

- 1 れんこんをすり下ろす。
- 2 卵、牛乳、薄力粉、ねぎ、チーズ、塩こしょうを入れ、混ぜる。
- 3 たこ焼き器で焼く。
- 4 皿に盛りつけ、上からソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけて完成。



肉のうま味に誘われていつの間にか野菜を一気に食べてしまうドンブリメニューです。

夏の思い出 “いろいろドン”

板野南小学校(4年)
小川 琥珀 さん

材料(1人前)

ぶた肉 ----- 60g	きゅうり ----- 30g	こしょう ----- 少々
ピーマン ----- 70g	とうもろこし ----- 15g	しょうゆ ----- 小さじ1
なす ----- 70g	しょうが ----- 3g	だし汁 ----- 小さじ1
卵 ----- 4/5個	焼肉のタレ --- 小さじ1	甘酒 ----- 小さじ1
ミニトマト ----- 20g	塩 ----- 少々	

野菜の総重量

一人分の栄養価 **208g**

エネルギー: 550kcal タンパク質: 25.4g 脂質: 11.9g
炭水化物: 82.1g ナトリウム: 948mg 食塩相当量: 2.4g

作り方

- 1 ぶた肉はしょうがのみじん切りと甘酒に漬け込んだ後に炒め、焼肉のタレで味付けをする。
- 2 ピーマンは千切りにしてフライパンで炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- 3 なすは食べやすい長さに切り、耐熱ボウルに入れ、ラップで蓋をしてレンジで温める。
- 4 マッシャーでなすを軽く押し水分を少し取り除き、だし汁としょうゆで味付けをする。
- 5 とうもろこしをラップで包んでレンジで温め、冷めたら実の部分だけを削り取る。
- 6 卵を割りほぐし、フライパンでスクランブルエッグを作る。
- 7 きゅうりは千切りにする。
- 8 具材をごはんに盛りつける。

