



子どもでも簡単☆
食欲がない暑い夏でもさっぱりと野菜をとりましょう。

城ノ内中等教育学校(2年)
杉田 彩寧
さん

徳島がつまった ひんやり 夏野菜ムース

材料(1人前)

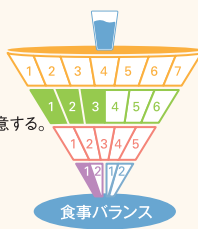
| | | | | | |
|------|-----|-------|------|-----------|------|
| かぼちゃ | 55g | 牛乳 | 50cc | 塩 | 少々 |
| 玉ねぎ | 30g | ヨーグルト | 大さじ1 | こしょう | 少々 |
| えだまめ | 60g | ゼラチン | 4g | コンソメスープの素 | 2.5g |
| れんこん | 30g | はちみつ | 大さじ1 | | |

野菜の総重量 **175g**

エネルギー: 287kcal タンパク質: 14.9g 脂質: 6.5g
炭水化物: 44.9g ナトリウム: 669mg 食塩相当量: 1.7g

作り方

- 1 かぼちゃと玉ねぎ(15g)をスライスし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 2 えだまめと玉ねぎ(15g)を600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 3 れんこんを輪切りにして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 4 ヨーグルト(大さじ1/2)、はちみつ(大さじ1/2)、コンソメスープの素(0.625g)と塩こしょう少々を加えたものをふたつ用意する。
- 5 ①に④を加え液体状になるまでミキサーにかける。
- 6 ⑤と同様に、②に④を加えミキサーにかける。
- 7 ③に牛乳50cc、コンソメスープの素(1.25g)と塩こしょう少々を加え、液体状になるまでミキサーにかける。
- 8 コップに⑥⑦⑤の順で入れ、冷蔵庫で30分冷やしたら完成。



松茂中学校(1年)
板東 樹菜
さん

れんこん焼き シューマイ

材料(1人前)

| | | | | | |
|-------|-----|------|-------|------|------|
| れんこん | 50g | 水 | 100cc | 塩 | 少々 |
| にんじん | 30g | 大根 | 20g | しょうが | 少々 |
| 大葉 | 10g | ねぎ | 10g | ごま油 | 大さじ1 |
| とりひき肉 | 50g | 酒 | 小さじ1 | ポン酢 | 適量 |
| 餃子の皮 | 5枚 | しょうゆ | 小さじ1 | | |

野菜の総重量 **120g**

エネルギー: 369kcal タンパク質: 14.9g 脂質: 18.6g
炭水化物: 33.1g ナトリウム: 1204mg 食塩相当量: 3.0g

作り方

- 1 れんこん、にんじんをみじん切りにする。
- 2 とりひき肉に酒、しょうゆ、塩、しょうがを入れ、混ぜる。
- 3 ②に①を入れ、混ぜる。
- 4 餃子の皮に③を入れ、包む。
- 5 フライパンに並べ、水を加え蒸し焼きにする。
- 6 大根をすりおろし、ポン酢と合わせてタレを作る。
- 7 皿に盛りつけ、ごま油とねぎを回しかけて完成。



れんこんをたくさん使いました。れんこんのシャキシャキ食感をよく感じられるあっさりとした一皿です。



東祖谷中学校(1年)
出口 夢月希
さん

野菜たっぷり きつねサラダ

材料(1人前)

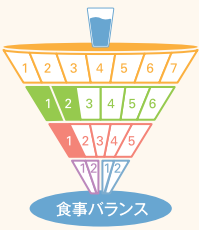
| | | | | | |
|--------|-----|----------|-----|--------|----|
| きゅうり | 30g | トマト | 40g | ドレッシング | 適量 |
| にんじん | 20g | えだまめ | 20g | | |
| ブロッコリー | 15g | 味付けいなり揚げ | 50g | | |

野菜の総重量 **125g**

エネルギー: 220kcal タンパク質: 9.5g 脂質: 13.2g
炭水化物: 16.6g ナトリウム: 738mg 食塩相当量: 1.8g

作り方

- 1 いなり揚げにつめやすいよう、野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんとブロッコリーを柔らかくなるまでゆでる。
- 3 味付けいなり揚げに野菜をつめる。
- 4 皿に盛りつけて、好みのドレッシングをかけて出来上がり。



さっぱりしていて暑い夏にもぴったり!



城南高等学校(1年)
坂東 はる
さん

栄養満点! ネバネバ冷奴

材料(1人前)

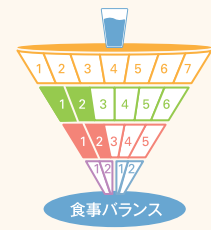
| | | | | | |
|-------|-----|---------|------|---|----|
| モロヘイヤ | 50g | ちりめん | 10g | 塩 | 少々 |
| オクラ | 50g | 豆腐(絹ごし) | 150g | | |
| 豆苗 | 40g | 玉ねぎボン酢 | 40cc | | |

野菜の総重量 **140g**

エネルギー: 212kcal タンパク質: 18.0g 脂質: 9.1g
炭水化物: 16.9g ナトリウム: 1103mg 食塩相当量: 2.8g

作り方

- 1 モロヘイヤ、オクラ(塩ゆで)、豆苗をゆで、水気を切る。
- 2 モロヘイヤは細かく刻み、包丁で叩きながら粘りを出す。
- 3 オクラは小口に切る。
- 4 全ての野菜とちりめんを豆腐にのせる。
- 5 玉ねぎボン酢をかける。



夏場の食欲のないときもさっぱりと食べられます。しかも栄養満点で安い!