



色とり鮮やかで野菜もたっぷり♪

## 肉だんごの 野菜あんかけ

伊島小学校5年  
神野 穂乃香  
さん

材料(1人前)

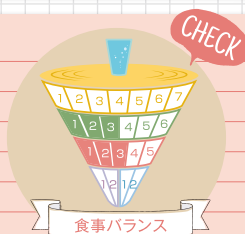
赤・黄ミニトマト	50g	きゅうり	30g
れんこん	20g	赤・緑ピーマン	30g
白なす	20g	かいわれ大根	少々
にんじん	10g	あいびき肉	100g
大葉	1枚	ズッキーニ	30g
玉ねぎ	10g	卵	1/4個
オクラ	小1本	パン粉	適量

野菜の総重量  
207g

(一人分の栄養価)  
エネルギー: 542kcal 炭水化物: 34.1g  
タンパク質: 21.8g ナトリウム: 395mg  
脂質: 33.8g 食塩相当量: 1.0g

作り方

- あいびき肉の中に、卵、パン粉、水、れんこん、大葉、にんじん、玉ねぎを混ぜ合わせ、だんごにして、油で揚げる。
- ズッキーニ、白なす、オクラ、きゅうり、ピーマンを油で揚げる。
- トマトを湯むきする。
- 1.2.3を盛り付け、市販の甘酢を仕上げにかけ、かいわれ大根をちらす。



作り方もかんたんで、お肉を入れることで  
栄養バランスも◎

## 夏野菜と とり肉の 塩こうじマリネ

津田中学校1年  
齋藤 理人  
さん

材料(1人前)

なす	46g
トマト	41g
きゅうり	56g
とりむね肉	100g
塩こうじ	適量
塩	適量
オリーブオイル	適量
すりごま	適量

野菜の総重量  
143g

(一人分の栄養価)  
エネルギー: 288kcal  
タンパク質: 24.4g  
脂質: 15.5g  
炭水化物: 12.6g  
ナトリウム: 1175mg  
食塩相当量: 3.0g

作り方

- なす、トマト、きゅうりを切る。きゅうりは軽く塩をまぶしておく。
- とりむね肉を一口サイズに切り、塩こうじに漬ける。
- なすをオリーブオイルで焼く。その間にきゅうりの水分を切っておく。
- 2をオリーブオイルで焼く。
- 1.3.4をボウルに入れて、塩こうじ、すりごまを入れて混ぜる。



ピリ辛の味付けで野菜もご飯ももりもり食べられます!

## ピリッと 夏野菜丼

三好中学校1年  
石川 想来  
さん

材料(1人前)

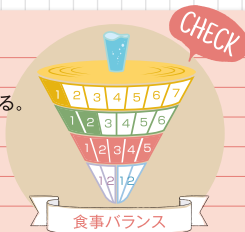
なす	小1本(130g)	みりん	大1/2
トマト	1/4個(40g)	油	大1
パプリカ	1/4個(32g)	しょうゆ	大1/2
オクラ	1本(約7g)	砂糖	小1/2
ししとう	1本(約9g)	ご飯	適量
あいびき肉	125g	トウバンジャン	適量
卵	1個		

野菜の総重量  
151g

(一人分の栄養価)  
エネルギー: 862kcal 炭水化物: 78.4g  
タンパク質: 35.3g ナトリウム: 1405mg  
脂質: 42.3g 食塩相当量: 3.6g

作り方

- 温泉卵を作っておく。トマトを湯むきして、皮をむく。
- トマト、なす、ししとう、パプリカを1cm角に切る。オクラは茹で、うすく輪切りにする。
- あいびき肉とトマトを炒め、みりん大1/2、しょうゆ大1/2、砂糖小1/2を入れ味付けする。
- 油大1をフライパンに入れ、なす、パプリカ、ししとうの順番で炒めていき、みりん大1/2、しょうゆ大1/2、トウバンジャン少々を入れて味付けをする。(トウバンジャンは好みによる)
- お皿にご飯をのせ、盛りつけをする。



苦手な夏野菜をデザートにし、食べやすくしました

## 夏野菜の クリームゼリー トマトジュレ添え

富岡東中学校1年  
武市 真奈  
さん

材料(1人前)

スイートコーン	50g
えだまめ	50g
トマト	100g
すだち	3g
ゼラチン	2g×3
ゼラチン用湯	10g×3
生クリーム	30g×2
牛乳	50g×2
砂糖	スイートコーン用 30g
枝豆用	30g
トマト用	20g

野菜の総重量  
200g

(一人分の栄養価)  
エネルギー: 773kcal  
タンパク質: 19.6g  
脂質: 33.1g  
炭水化物: 103.7g  
ナトリウム: 145mg  
食塩相当量: 0.4g

作り方

- (トマトジュレ) 1 トマトをミキサーにかけ裏ごしする。  
2 裏ごししたものに砂糖とすだちを入れ、火にかけてゼラチンを入れる。
- (スイートコーン) 1 ゆでたコーンと牛乳と生クリームを入れ、ミキサーにかけ裏ごしする。  
2 コーンに砂糖を入れ、火にかけ、ゼラチンを入れる。  
3 2を容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- (えだまめ) 1 ゆでたえだまめと牛乳と生クリームを入れ、ミキサーにかけ裏ごしする。  
2 えだまめに砂糖を入れ、火にかけ、ゼラチンを入れる。  
3 2を容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

