



焼きそうめん 野菜あんかけ 徳島風

南部中学校1年
小林 歩夢さん

材料(1人分)

すだち	1/2 個	とりもも肉	70g
ミニトマト	15g	めんつゆ	大さじ3杯
オクラ	40g	水	1/2 カップ
なす	45g	そうめん	100g
たまねぎ	50g	片栗粉	大さじ1
		サラダ油	適量

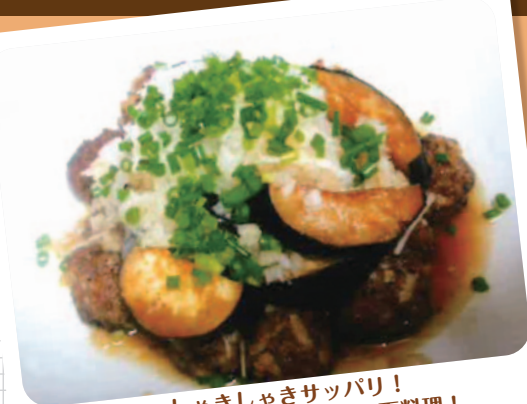
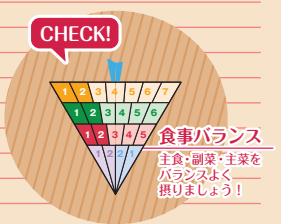
一人分の栄養価

エネルギー: 592kcal	ナトリウム: 2130mg	野菜の総重量	150g
タンパク質: 23.9g	食塩相当量: 5.4g		
脂質: 11.1g			
炭水化物: 95.0g			

香ばしさがクセになる!
徳島野菜をふんだんに使った焼きそうめん

作り方

- 1 そうめんはゆでて冷ます
- 2 野菜を同じ大きさに切り、とり肉は1口大に切っておく
- 3 鍋に麵つゆと水を入れ沸騰したら、とり肉、たまねぎ、なすを入れ煮てやわらかくなったらオクラを入れる
- 4 オクラに火が通ったら水と片栗粉でとろみをつける
- 5 冷やしておいたそうめん片栗粉をまぶす
- 6 フライパンに油をひいて熱し、そうめんを平たくして焼き、焼き色がいたら皿に盛る
- 7 あんを焼いたそうめんの上にかき、すだちをしぼりかける
- 8 ミニトマトとすだちをスライスして飾り付けて完成



ミートボールと 揚げなすの さっぱりねぎポン酢

沖ノ洲小学校
藍智 光綺さん

材料(1人分)

なす	100g	卵	1/4 個
だいこん	25g	塩こしょう	少々
ねぎ	10g	片栗粉	適量
たまねぎ	50g	ポン酢	大さじ1
合挽き肉	70g	サラダ油	適量

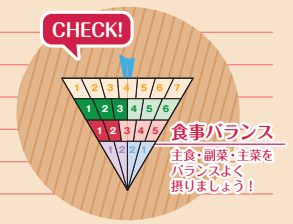
一人分の栄養価

エネルギー: 406kcal	ナトリウム: 1265mg	野菜の総重量	185g
タンパク質: 17.9g	食塩相当量: 3.2g		
脂質: 29.2g			
炭水化物: 16.5g			

しゃきしゃきサッパリ!
細切り大根の食感が楽しい夏料理!

作り方

- 1 たまねぎをみじん切りにし、合挽き肉、卵、片栗粉と一緒に混ぜ合わせる
- 2 一口大に形を整え、ミートボールを作る
- 3 なすを乱切りにして油で揚げる
- 4 ミートボールを油で揚げる
- 5 皿にミートボールとなすを盛りつける
- 6 みじん切りにしただいこんとねぎをかけ、最後にポン酢をかけて完成



なす シュウマイ

大野小学校5年
清原 菜花さん

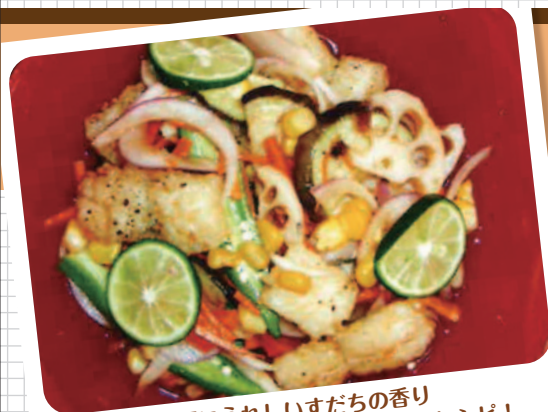
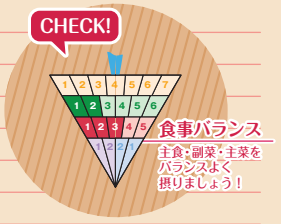
材料(1人分)

豚挽き肉	100g	野菜の総重量	150g
なす	1本 150g		
片栗粉	大さじ1		
酒	小さじ1		
塩	少々	一人分の栄養価	
しょうゆ	小さじ1	エネルギー: 402kcal	
ごま油	小さじ1	タンパク質: 22.0g	
シューマイの皮	数枚	脂質: 22.5g	
		炭水化物: 24.7g	
		ナトリウム: 713mg	
		食塩相当量: 1.8g	

とってもジューシー
なすを使ったお手軽料理

作り方

- 1 なすをみじん切りにする
- 2 なすと片栗粉をまぜる
- 3 2に酒・塩・しょうゆ・ごま油を加えまぜる
- 4 3になすと豚挽き肉を加え、よく混ぜ合わせる
- 5 4をシューマイの皮で包む
- 6 フライパンに分量外の油を引きシューマイを蒸し焼きにする



はもの 南蛮漬け

城南高校1年
栗坂 岬乃更さん

材料(1人分)

とうもろこし	30g	はも	60g
オクラ	20g	ダシしょうゆ	大さじ3杯
なす	20g	砂糖	大さじ1と1/2杯
にんじん	20g	酢	大さじ7杯
たまねぎ	30g	すだち	1 個
れんこん	30g	サラダ油	適量

一人分の栄養価

エネルギー: 390kcal	ナトリウム: 2613mg	野菜の総重量	150g
タンパク質: 19.5g	食塩相当量: 6.6g		
脂質: 9.9g			
炭水化物: 51.2g			

夏にうれしいすだちの香り
徳島県産はもを使った夏のおすすめレシピ!

作り方

- 1 オクラ、とうもろこしはゆで、とうもろこしは粒をはずす
- 2 なす、れんこんを薄切りにして、なすは水に、レンコンは酢水につけグリルで8分焼く
- 3 はもに塩こしょうで味付けして、小麦粉をまぶし、油であげる
- 4 ダシしょうゆ、砂糖、酢を混ぜ合わせタレを作り、1,2,3を入れてまぜる
- 5 最後にすだちをスライスして盛り付け完成

