

もっと野菜を食べよう!

1日の目標量350g

～食から徳島を元気に～

ご存知ですか?
野菜の目標量 → 1日の目標量**350g以上**
(70g×5皿分)

CHECK POINT 1

緑黄色野菜が120g以上、
その他の野菜と合わせて
350g以上! 例えば…

CHECK POINT 2

注意!
いも類、海藻類、きのこ類は
350gの中には含まれない。



キャベツの酢の物 ほうれん草のおひたし ブロッコリー きんぴらごぼう トマト

主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く栄養を摂ろう!



野菜すだちくん

野菜量を意識してめざせ!
1日350g!
生涯野菜習慣!



健康とくしま運動 元気くん



阿波ふうど
AWA FOOD

徳島県では、本県の豊かな
"食"の魅力・価値を
「阿波ふうど」の
ブランドネームにより
全国に発信しています。





とくしま食事バランスガイド

ふるさとの恵みを一品そえて、心と体においしい食事

女性版 (1800カロリー)



| 1日分 | 料理例 |
|--|-----------------------|
| 4-5 主食 (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら3杯程度 | 1 トースト 2 湯だめうどん |
| 5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度 | 1 鳴門わかめスープ 1 ならえ(ならえ) |
| 3-4 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1 ちりめん 3 ハンバーグ |
| 2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度 | 2 牛乳1杯 1 チーズ |
| 2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度 | 1 みかん 1 ぶどう半房 |



とくしま食事 バランスガイドとは?

「とくしま食事バランスガイド」とは、県産食材を使った料理や、古くから伝わる郷土料理などをたくさん使って、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマの形で表したものです。適度な運動と、バランスのとれた食事で生活習慣病を予防しましょう。

※「とくしま食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。
※コマの中の数字は、「食事の提供量」の単位「1つ(SV)」です。

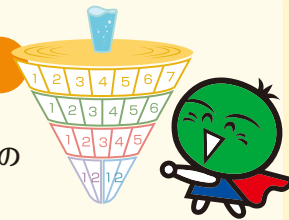
徳島県版食事バランスガイド策定検討会



男性版 (2200カロリー)

食事バランスガイド5つのグループって?

自分が1日に食べたものを、主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物の5つのグループに分けたものです。



主食(ごはん、パン、麺)

体を動かすエネルギーの源となる炭水化物などの供給源。ごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理です。



- 例
- 1つ=市販のおにぎり1個、食パン1枚
 - 1.5つ=ご飯中盛り1杯
 - 2つ=うどん、ラーメン、日本のそばの普通盛り
- ※もち、ビーフン、お好み焼き、焼きそば、即席麺、マカロニ、シリアルなども
- *1つ(SV)は、主材料に含まれる炭水化物として、おおよそ40g。

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源。野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主な材料にする料理です。



- 例
- 1つ=生野菜のサラダ1皿、野菜のお浸し小鉢
 - 2つ=野菜の煮物、野菜炒め
- ※しいたけ、わかめ、さつまいも、こんにゃくなども
- *1つ(SV)は、主材料の重量が、おおよそ70g。

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

体を作るタンパク質などの供給源。肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを主な材料にする料理です。



- 例
- 1つ=卵1個、豆腐1/4丁、納豆1パック
- 魚料理は1人前は2つ、肉料理は1人前は3つと数える。
- ※ちくわ、かまぼこの魚介加工品、ハムなどの肉加工品、貝、エビなども
- *1つ(SV)は、主材料に含まれるタンパク質として、おおよそ6g。

牛乳・乳製品

骨を丈夫にするカルシウムなどの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズ、粉乳など。



- 例
- 1つ=ヨーグルト1個
 - 2つ=牛乳200ml/パック1本
- *1つ(SV)は、主材料に含まれるカルシウムとして、おおよそ100mg。

果物

細胞を元気にするビタミンC、カリウムなどの供給源である柿、りんご、みかん、なし、ぶどう、すいか、いちごなど。



- 例
- 1つ=みかん1個、りんご半分、いちご6個
- *1つ(SV)は、主材料の重さがおおよそ100g。

食事バランスガイドと併せて 栄養成分表示も活用しよう!

栄養成分表示は、自分の健康状態や食事内容を考えながら食品を選ぶときの目安となります。

| 栄養成分表示 | 100g当たり |
|--------|---------|
| エネルギー | 245kcal |
| たんぱく質 | 8.6g |
| 脂質 | 3.5g |
| 炭水化物 | 44.7g |
| 食塩相当量 | 1.0g |

チェックしてみよう!

体重が気になる方は「エネルギー」を

「食塩相当量」で塩分量を確認!



大葉やスダチ、冷たいだしで、夏でもおでんがさっぱりおいしく食べられますよ

夏バテ解消！ さっぱり夏野菜 の冷製おでん

最優秀賞

城ノ内中学校(3年)

田上 陽菜
さん

材料(1人前)

| | | |
|-------------|-------------------|--------------|
| なす.....1/2本 | 大葉.....1枚 | 昆布.....1枚 |
| 細ねぎ.....適量 | すだち...1/2個 | アコだしパック1袋 |
| とうもろこし1/6本 | 卵.....1個 | 水.....500cc |
| トマト.....1個 | 手鞠麩.....3個 | 酒.....大さじ1/2 |
| パプリカ...1/2個 | むぎエビ2~3尾 | みりん.....大さじ1 |
| オクラ.....2本 | 酒(エビの下茹で用).....少々 | しょうゆ...大さじ1 |
| はんぺん...1/2枚 | | |

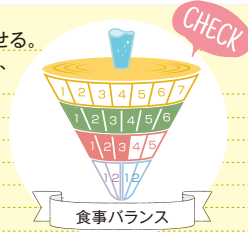
(一人分の栄養価)

| | |
|----------------|---------------|
| エネルギー: 375kcal | 炭水化物: 48.0g |
| タンパク質: 29.5g | ナトリウム: 1677mg |
| 脂質: 7.7g | 食塩相当量: 4.3g |

野菜の総重量
402g

作り方

- 1 水に昆布とアコだしパックを入れてだしをとり、酒、みりん、しょうゆを入れて煮立たせる。
- 2 なすは縦半分に切り飾り切りをする。とうもろこしは輪切りに、パプリカは半分に切り、だしに入れて煮る。
- 3 はんぺんとゆで卵、手鞠麩を加える。
- 4 オクラは塩をまぶして揉み、下茹でする。
- 5 エビは酒少々を入れたお湯で下茹でする。
- 6 野菜に火が通ったら、エビとオクラを入れ、しばらく煮る。
- 7 湯むきしたトマトを加えて、1分ほどしたら火を止める。
- 8 粗熱をとり、冷蔵庫でしっかりと冷やして器に盛る。
- 9 ねぎ(小口切り)、大葉(細切り)、すだち(輪切り)を添えて完成。



夏の 野菜豆乳麺

徳島県教育委員会
教育長賞

南部中学校(1年)

南保 一葉
さん

材料(1人前)

| | |
|--------------|-----------------|
| オクラ.....25g | 豆乳.....100g |
| なす.....50g | そうめん(半田そうめん)80g |
| かぼちゃ.....75g | すだち.....適量 |
| ハム.....10g | ごま.....適量 |
| めんつゆ...50g | 青のり.....適量 |

(一人分の栄養価)

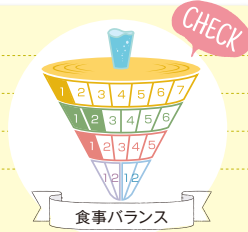
| | |
|----------------|--------------|
| エネルギー: 480kcal | 炭水化物: 70.4g |
| タンパク質: 15.6g | ナトリウム: 990mg |
| 脂質: 14.6g | 食塩相当量: 2.4g |

野菜の総重量
150g

豆乳を使った身体にいい
ボリューム満点のそうめんです

作り方

- 1 野菜を1cmの厚さに切る。
- 2 野菜を油で揚げる。
- 3 そうめんを茹でて器にとり、野菜を盛り付ける。
- 4 豆乳とめんつゆを合わせて、そうめんにかける。
- 5 最後にごまと青のりをふりかけて完成。



中学生男子でも簡単に
おいしく見栄えする一品を！

びーなす 美~男子 グラタン

JA全農とくしま
県本部長賞

鳴門教育大学附属
中学校(1年)

岸本 安史
さん

材料(1人前)

| | |
|---------------|--------------|
| 美~ナス.....120g | ピザ用チーズ...18g |
| あいびき肉...50g | サラダ油.....適量 |
| 玉ねぎ.....15g | 塩・こしょう...適量 |
| ピーマン.....5g | ケチャップ.....適量 |
| フルーツトマト...15g | 小麦粉.....適量 |
| ツルムラサキ...10g | |

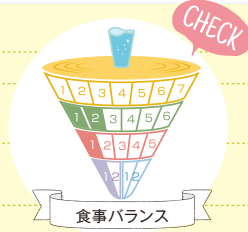
(一人分の栄養価)

| | |
|----------------|--------------|
| エネルギー: 299kcal | 炭水化物: 21.4g |
| タンパク質: 15.5g | ナトリウム: 815mg |
| 脂質: 16.5g | 食塩相当量: 2.1g |

野菜の総重量
165g

作り方

- 1 美~ナスを縦半分に切り、中身をくり抜く。
- 2 ①をフライパンで焼く。
- 3 玉ねぎをみじん切りにし、あいびき肉とくり抜いたなすと一緒に炒め、塩・こしょうをし、小麦粉とケチャップを入れ、ミートソースを作る。
- 4 美~ナスのくり抜いた部分に、③を入れ、その上に細切りにしたピーマン、フルーツトマト、ツルムラサキのをせ、ピザ用チーズをかける。
- 5 ④をオーブントースターで6分焼く。



※本来は白なすを使用するので、写真のなすと色味が異なります。



カロリー気にせずおかわりOK!

野菜でスイーツ!? にんじんレア チーズケーキ

優秀賞

脇町小学校(3年)

三笠 涼華
さん

材料(1人前)

| | |
|---------------------|---------------|
| にんじん.....120g | 粉ゼラチン.....3g |
| プレーンヨーグルト(無糖)40g | [ソース用] |
| グラニュー糖.....大さじ1と1/2 | にんじん.....30g |
| レモン汁.....小さじ1 | グラニュー糖大さじ1 |
| クリームチーズ.....50g | レモン汁.....少々 |
| 絹ごし豆腐.....40g | 水.....小さじ1 |
| | 蜂蜜.....小さじ1/2 |

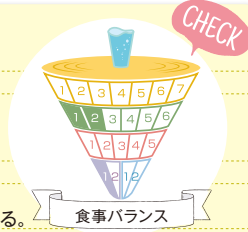
(一人分の栄養価)

| | |
|----------------|--------------|
| エネルギー: 413kcal | 炭水化物: 50.4g |
| タンパク質: 11.4g | ナトリウム: 214mg |
| 脂質: 19.1g | 食塩相当量: 0.6g |

野菜の総重量
150g

作り方

- 1 [下ごしらえ] にんじんは柔らかく茹でておく。クリームチーズは常温に置いておく。豆腐はキッチンペーパーにくるみ水気を切る。
- 2 茹でたにんじんをフードプロセッサーで粒が残らずピューレ状になるまでよく攪拌する。
- 3 [ソース作り] ②から30gを取り、耐熱容器に入れグラニュー糖・レモン汁・水を入れて混ぜ合わせる。ラップをかけてレンジで2分加熱し、蜂蜜を加えて混ぜ合わせる。できたソースは冷蔵庫で冷やす。
- 4 ゼラチンは水大さじ1でふやかし、レンジで20秒加熱して溶かす。
- 5 ②とプレーンヨーグルト・グラニュー糖・レモン汁・クリームチーズ・絹ごし豆腐をフードプロセッサーに入れて攪拌する。よく混ぜたら、溶かしたゼラチンを加え、再び攪拌する。
- 6 器に⑤の生地を流して、冷蔵庫で冷やし固める。生地が固まったら、ソースをかけてできあがり。





きつねサラダ

優秀賞

山瀬小学校(5年)

白山 智千
さん

材料(1人前)

| | | | |
|------|-----|----------|-----|
| きゅうり | 20g | ブロッコリー | 13g |
| にんじん | 20g | トマト | 40g |
| 大根 | 30g | 味付けいなり揚げ | 42g |
| レタス | 17g | | |

(一人分の栄養価)

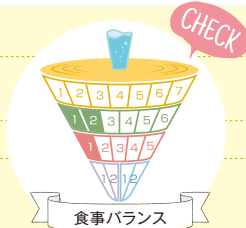
| | | | |
|-------|-----------|-------|---------|
| エネルギー | : 156kcal | 炭水化物 | : 15.9g |
| タンパク質 | : 6.6g | ナトリウム | : 380mg |
| 脂質 | : 7.7g | 食塩相当量 | : 0.9g |

野菜の総重量 **140g**

暑い夏にも食べやすいサラダです。
ホームパーティーにもぴったり!!

作り方

- 野菜を食べやすく、味付けいなり揚げにつめやすい大きさに切る。
- ブロッコリーは耐熱容器に入れ、電子レンジで好みの固さになるまで加熱し、冷ましておく。
- 味付けいなり揚げに野菜をつめる。
- 皿に盛り付けて好みのドレッシングをかけてできあがり。



れんこん えだまめ ナゲット

優秀賞

南部中学校(3年)

上野 若菜
さん

材料(1人前)

| | | | |
|---------------|------|-------|-------|
| とりむねひき肉 | 100g | れんこん | 40g |
| 豆腐 | 25g | 卵 | 4分の1個 |
| えだまめ(塩ゆでしたもの) | 80g | ケチャップ | 適量 |
| 液体塩こうじ | 小さじ1 | マスタード | 適量 |
| 片栗粉 | 大さじ1 | | |

(一人分の栄養価)

| | | | |
|-------|-----------|-------|---------|
| エネルギー | : 501kcal | 炭水化物 | : 27.9g |
| タンパク質 | : 31.5g | ナトリウム | : 697mg |
| 脂質 | : 28.3g | 食塩相当量 | : 1.7g |

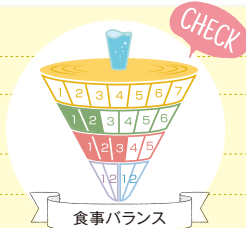
野菜の総重量 **120g**

えだまめとれんこんの絶妙な
食感を楽しんでください!!

作り方

- れんこんは粗みじんにつめておく。
- 豆腐は水をよく切る。ボウルに全ての材料をいれ、混ぜ合わせる。
- フライパンに多めの油を熱し、②を2本のスプーンを使って形をつくり落とし入れる。
- きつね色になったら裏返し、両面を焼く。
- ケチャップやマスタードを添えてできあがり。

お好みですだちや
レモンやポン酢を
かけてもいい。



夏野菜彩リ コンソメ風 茶碗蒸し

優秀賞

津田中学校(2年)

森田 颯人
さん

材料(1人前)

| | | | | | |
|--------|-----|----------|-------|--------|------|
| れんこん | 15g | ゴーヤ | 10g | コンソメ | 2.5g |
| オクラ | 15g | ベーコン | 10g | とうもろこし | 25g |
| ブロッコリー | 25g | 塩・こしょう少々 | | だし | 50g |
| ミニトマト | 20g | 卵 | 1個 | 中華スープ | 1g |
| ズッキーニ | 25g | だし | 200cc | 片栗粉 | 1g |
| ざやいんげん | 10g | | | | |

(一人分の栄養価)

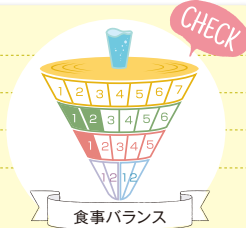
| | | | |
|-------|-----------|-------|----------|
| エネルギー | : 218kcal | 炭水化物 | : 14.9g |
| タンパク質 | : 12.6g | ナトリウム | : 1094mg |
| 脂質 | : 12.4g | 食塩相当量 | : 2.9g |

野菜の総重量 **145g**

とうもろこしのソースをかけて
洋風に仕上げました。

作り方

- 野菜を一口大に切り、軽く下茹でし、油で炒め、塩こしょうをする。
- 卵、だし、コンソメを合わせ卵液を作り、こす。
- 器に野菜を入れて卵液を流し、200Wのレンジで20分蒸す。
- Aをミキサーにかけ、鍋に移して火にかけ、片栗粉でとろみをつける。
- 蒸しあがった茶碗蒸しに④のソースをかける。



阿波野菜 はんぺん バーグ

優秀賞

城東高等学校(1年)

池田 奈央
さん

材料(1人前)

| | | | |
|----------|-----|-------------|-----|
| はんぺん(減塩) | 35g | 片栗粉 | 5g |
| にんじん | 15g | [上にのせるれんこん] | |
| しいたけ | 10g | れんこん | 6g |
| れんこん | 15g | 卵 | 4g |
| ピーマン | 15g | [つけあわせ] | |
| チーズ | 25g | キャベツ | 35g |
| 卵 | 15g | トマト | 40g |

(一人分の栄養価)

| | | | |
|-------|-----------|-------|---------|
| エネルギー | : 228kcal | 炭水化物 | : 18.9g |
| タンパク質 | : 12.2g | ナトリウム | : 566mg |
| 脂質 | : 11.7g | 食塩相当量 | : 1.5g |

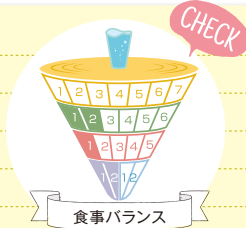
野菜の総重量 **126g**

はんぺんを使うことでカロリーカット!にんじん、
ピーマンの彩りとはんぺんのふわふわ感がポイントです。

作り方

- にんじん、しいたけ、れんこん、ピーマンをみじん切りにする。
- ①の野菜とはんぺんを混ぜ合わせる。
- 溶き卵とチーズ、片栗粉を入れて形を整える。
- ③のう上に薄切りにしたれんこんを溶き卵にくぐらせてのせる。
- 熱したフライパンに油をしいて④を表3分、裏3分ずつ焼く。

[つけあわせ] キャベツは千切り、トマトはくし切りにする。





ごはんも野菜もお肉も一度に食べられる
バランスの良い元気が出るレシピ。

肉巻き きりたんぽ ～フレッシュ トマトソースがけ～

佐那河内小学校(4年)
長尾 旭晃
さん

材料(1人前)

| | | | |
|---------|------|---------|------|
| ご飯 | 200g | ごま | 3g |
| スイートコーン | 15g | ぶた肉スライス | 100g |
| えだまめ | 20g | トマト | 50g |
| 玉ねぎ | 30g | 岩塩・こしょう | 少々 |
| きゅうり | 15g | オリーブオイル | 10g |
| ひじき | 10g | | |

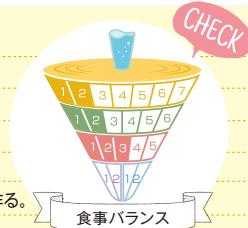
(一人分の栄養価)

| | | | |
|-------|-----------|-------|---------|
| エネルギー | : 707kcal | 炭水化物 | : 90.3g |
| タンパク質 | : 30.7g | ナトリウム | : 856mg |
| 脂質 | : 24.3g | 食塩相当量 | : 2.2g |

野菜の総重量
130g

作り方

- きゅうりは1cm角程度に切る。ひじきは水で戻しておく。
- ご飯にスイートコーン、えだまめ、きゅうり、ひじき、ごまを入れ、混ぜ合わせる。
- ラップに②を広げて、割り箸に巻きつけるように包み、細長く握る。
- 岩塩とこしょうを振ったぶた肉で巻く。
- 熱したフライパンに油をひき、こんがり焼く。
- さいの目に切ったトマト、玉ねぎにオリーブオイル、岩塩、こしょうを入れて混ぜ、トマトソースを作る。
- ⑤を食べやすく切り分け、トマトソースをたっぷりかけて完成。



これ1つで3大栄養素と野菜がたっぷりとれます！
朝ご飯にぴったりのパンです！

これで バッチリ！ あさごパン

北島北小学校(5年)
小林 ゆり
さん

材料(1人前)

| | | | | | |
|--------|-----|------|-----|-----|----|
| えだまめ | 20g | なす | 25g | 卵 | 1個 |
| ほうれんそう | 25g | 玉ねぎ | 25g | 食パン | 1枚 |
| れんこん | 20g | しいたけ | 10g | | |
| にんじん | 20g | ベーコン | 20g | | |
| トマト | 25g | チーズ | 25g | | |

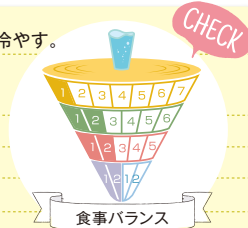
(一人分の栄養価)

| | | | |
|-------|-----------|-------|---------|
| エネルギー | : 560kcal | 炭水化物 | : 55.2g |
| タンパク質 | : 27.8g | ナトリウム | : 979mg |
| 脂質 | : 25.4g | 食塩相当量 | : 2.5g |

野菜の総重量
160g

作り方

- えだまめは柔らかくなるまで塩茹でし実を出しておく。ほうれんそうは1分茹でて冷水で冷やす。
- ①のほうれんそう、れんこん、にんじん、トマト、なす、玉ねぎ、しいたけ、ベーコンを1cm角に切って、炒める。
- ②の具材を冷まし、ボウルに入れて卵と混ぜる。
- 食パンを麺棒で薄く伸ばし、耐熱皿に敷く。
- ④に③を流し込む。
- ⑤にトマト、えだまめ、チーズをちらしてトースターで8分焼けば完成。



県産野菜とそば米を使ってヘルシーに！

野菜たっぷり そば米ドリア

北島北小学校(5年)
吉良 壮太郎
さん

材料(1人前)

| | | | | | |
|-------|------|------|--------|----------|------|
| そば米 | 大さじ3 | トマト | 25g | みりん | 小さじ1 |
| にんにく | 7g | しめじ | 30g | しょうゆ | 小さじ1 |
| にんじん | 15g | 塩 | 小さじ1/3 | ブラックペッパー | 少々 |
| 玉ねぎ | 67g | オリーブ | | 生クリーム | 50cc |
| さつまいも | 25g | オイル | 大さじ1 | チーズ | 30g |
| 小松菜 | 25g | | | | |

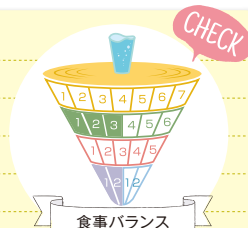
(一人分の栄養価)

| | | | |
|-------|-----------|-------|----------|
| エネルギー | : 677kcal | 炭水化物 | : 55.3g |
| タンパク質 | : 15.0g | ナトリウム | : 1485mg |
| 脂質 | : 43.8g | 食塩相当量 | : 3.8g |

野菜の総重量
139g

作り方

- そば米を茹でる。
- 野菜は細かく切り、フライパンにオリーブオイルをいれて炒める。
- ②にみりんとしょうゆを入れて炒め、①も加える。
- さらに生クリームとブラックペッパーを加えてとろみがつくまで煮込む。
- 耐熱皿に④を入れて、チーズをのせる。
- 250℃のオーブンで6分焼く。



なすとうどんを冷たくしても、また、
うどんをそうめんに変えても美味しいです

つる・とろ なすうどん

北井上中学校(1年)
鎌田 光耀
さん

材料(1人前)

| | | | |
|-------|------|------------|--------|
| なす | 180g | めんつゆ(2倍濃縮) | 50cc |
| オクラ | 20g | 冷凍うどん | 1玉 |
| えだまめ | 60g | かつお節 | 少々 |
| しいたけ | 1個 | みそ | 小さじ1/2 |
| ぶたひき肉 | 40g | 砂糖 | 小さじ1/3 |
| | | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| | | 揚げ油 | 適量 |

(一人分の栄養価)

| | | | |
|-------|-----------|-------|----------|
| エネルギー | : 670kcal | 炭水化物 | : 72.1g |
| タンパク質 | : 25.7g | ナトリウム | : 1946mg |
| 脂質 | : 29.9g | 食塩相当量 | : 4.9g |

野菜の総重量
260g

作り方

- なすのがくを取り、皮を縞にむき、油で素揚げする。竹串で縦にさき、ヘタを切り落とす。
- めんつゆを30ccの水で薄め、小さじ2を残して①を浸す。
- オクラをさっと塩ゆでし、小口切りにして、かつお節・残しためんつゆであえる。
- えだまめは塩ゆでし、さやから取り出しておく。
- 鍋にひき肉、みじん切りにしたしいたけ、A、水大さじ1を入れてよく混ぜ、ほぐしながら加熱してそばほろにし、水溶き片栗粉少々でとろみをつける。
- 熱湯でうどんをもどし、湯切りする。
- 器に盛り、薬味を添える。





鳴門海峡で育ったわかめの茎を使って
プリアプリ食感を楽しむハンバーガー

わかめの茎のハンバーガー

鳴門中学校(2年)
藤川 康志郎
さん

材料(1人前)

| | | | |
|-------|------|-------|-----|
| 茎わかめ | 100g | 舞茸 | 15g |
| とりひき肉 | 100g | 卵 | 15g |
| 玉ねぎ | 80g | 塩こしょう | 少々 |
| にんじん | 45g | すだち | 1個 |

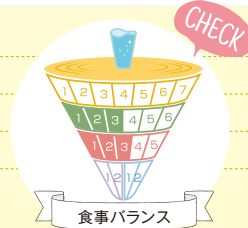
野菜の総重量
125g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 284kcal 炭水化物: 19.4g
タンパク質: 23.0g ナトリウム: 1370mg
脂質: 14.2g 食塩相当量: 3.4g

作り方

- 1 茎わかめ、玉ねぎ、にんじん、舞茸をみじん切りにする。
- 2 ①ととりひき肉、卵、塩こしょうを混ぜる。
- 3 混ぜた材料をラップに包んで皿に並べる。
- 4 電子レンジを使って蒸す。

タレ:すだちと出汁しょうゆでポン酢を作る。



もちもちとした大根餅の食感と野菜が合う！

大根餅のハンバーガー

東祖谷中学校(3年)
宮西 羽奏
さん

材料(1人前)

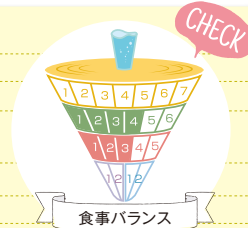
| | | | | | |
|------|-------|--------|------|-------|------|
| 大根 | 200g | 玉ねぎ | 100g | マヨネーズ | 適量 |
| 片栗粉 | 大さじ2 | ひき肉 | 100g | [タレ用] | |
| 小麦粉 | 大さじ2 | パン粉 | 20g | 砂糖 | 大さじ1 |
| 干し海老 | 大さじ2 | 塩こしょう | 少々 | 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ | サニーレタス | 1枚 | しょうゆ | 大さじ1 |
| | | | | みりん | 小さじ1 |

野菜の総重量
306g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 696kcal 炭水化物: 73.5g
タンパク質: 27.6g ナトリウム: 1571mg
脂質: 29.8g 食塩相当量: 3.9g

作り方

- 1 大根は皮をむいて、すりおろし、軽く水気を絞る。
- 2 ボールに①と片栗粉、小麦粉、干し海老、塩を入れてよく混ぜる。
- 3 半分に分けて、ライスバーガー用の容器に入れ形を整える。
- 4 フライパンに油を熱し、③を弱火でじっくり焼く。薄く焼き色が付いたら裏返し、中央を少し押さえて凹ませる。
- 5 みじん切りにした玉ねぎをひき肉と混ぜ、塩こしょうを加え、パン粉を混ぜて焼く。
- 6 タレの材料を混ぜ、火にかけて冷ましておく。
- 7 ⑤にタレをかけてサニーレタスと④にはさんで完成。



徳島県産の野菜や夏が旬のものを使いました！

野菜のマフィン

南部中学校(3年)
小橋 多貴
さん

材料(1人前)

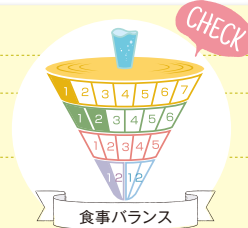
| | | | |
|------------|--------|----------|------|
| ホットケーキミックス | 200g | 塩こしょう | 少々 |
| ピザ用チーズ | 1/2カップ | [トッピング用] | |
| 牛乳 | 100cc | トマト(40g) | 2個 |
| 卵 | 1個 | 枝豆 | 20g |
| 溶かしバター | 大さじ1 | コーン | 20g |
| マヨネーズ | 大さじ1 | かぼちゃ | 40g |
| | | チーズ | 大さじ2 |

野菜の総重量
120g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 479kcal 炭水化物: 63.0g
タンパク質: 16.2g ナトリウム: 665mg
脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.5g

作り方

- 1 オーブンを180度で予熱しておく。
- 2 ボウルにトッピング以外の材料を入れ、よく混ぜる。※生地1人分は、1/3量
- 3 型の8分目まで生地を入れ、上にトッピング用の野菜とチーズをのせて180度で20分こんがり焼く。
- 4 生地に火が通っていたら完成。



美しい海をイメージし、新鮮野菜たっぷりの甘みと
食感にスパイシーな味のアクセントを効かせました！

Oceanサンド

一般
佐藤 亜希子
さん

材料(1人前)

| | | | | | |
|--------|-----|-----------|--------|------------|------|
| ヘタパン | 2枚 | 卵 | 1個 | あらびき塩こしょう | 少々 |
| にんじん | 30g | 水 | 15cc | ケチャップ | 大さじ1 |
| ほうれんそう | 30g | 砂糖 | 小さじ1/2 | マヨネーズ | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 30g | シーフードミックス | 25g | シーザードレッシング | 適量 |
| レタス | 30g | ミックス(冷凍) | | たらこマヨネーズ | 大さじ4 |
| 乾燥わかめ | 8g | | | サラダ油 | 適量 |

野菜の総重量
120g

(一人分の栄養価)
エネルギー: 668kcal 炭水化物: 48.3g
タンパク質: 23.8g ナトリウム: 1598mg
脂質: 42.2g 食塩相当量: 4.2g

作り方

- 1 乾燥わかめを水で戻し、細かく切る。ほうれんそうはさっと塩茹でし、冷水で冷ました後水気を取る。玉ねぎはスライスして水に5分程浸した後、ペーパータオルで水気を取る。にんじんは食べやすい長さに千切りする。
- 2 溶いた卵にわかめ・Aを入れて混ぜる。
- 3 熱した卵焼きフライパンに油をひき、やや薄めに両面焼いて冷ましておく。(2枚焼く)
- 4 シーフードミックスを解凍し、Bで味付けする。
- 5 パンの内側にたらこマヨネーズを塗る。
- 6 ラップを敷きパンをおいて、1枚目にレタス・卵焼き・人参・ほうれん草・玉葱をおき、シーザードレッシングをかけて、シーフードミックス・卵焼き・レタスの順に重ねていき、2枚目のパンを上には被せる。全体をラップでしっかり包んで、まな板等で上からおさえる。
- 7 しばらくしてラップを外し、半分にカットして完成。

