

野菜料理レシピコンテスト 2023

《アピールポイント》 野菜煮の甘い味と、御飯に合う干物の味、しらすチーズせんべいのちょっとしょっぱい味を交互に食べると、とても美味しいです。おしゃれにアレンジして、パーティーやおもてなし料理にもおすすめできるよう、きれいに飾り付けました。

【最優秀グランプリ賞】

《野菜と地魚のお祭りパフェ》

食品名g	1人分g
御飯 150	1 杯
酢 5 A	小匙 1
砂糖 3	小匙 1
塩 0.3	少々
干椎茸 3	2~3 枚
水 30	大匙 2
砂糖 2 B	小匙 2/3
醤油 3	小匙 1/2
椎茸戻し汁 15	大匙 1
人参 75	1/2 本
砂糖 1 C	小匙 1/3
醤油 1	小匙 1/6
椎茸戻し汁 15	大匙 1
白ごま	1
オクラ 24	2 本
塩 0.1	少々
オリーブ油 1	小匙 1/4
卵 20 D	1/3 個
砂糖 1	小匙 1/3
塩 0.3	少々
椎茸戻し汁	小匙 1
オリーブ油 1	小匙 1/4
アジ干物 50	半身
釜揚げしらす	20
チーズ	20
オリーブ油 1	小匙 1/4

- 炊き上がった御飯に A を混ぜて酢飯を作ります。
- 耐熱皿に干椎茸と水を入れラップをし、電子レンジ 600wで 3 分間加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り鍋に入れ、B を加え煮ます。
- 人参は細切りにし、耐熱皿に入れ、大匙 1 の水をかけてラップをし、電子レンジ 600wで 2 分間位加熱し、鍋に入れ、C を加え煮ます。最後に白ごまを混ぜます。
- オクラは下処理をしてヘタを取り除き、縦半分に切り、オリーブ油を引いたフライパンで焼き目がつくまで焼き、塩を少々振りかけます。
- D を混ぜ合わせ、熱したフライパンに油をひいて、溶き卵を加え薄く焼き、冷めてから花型で型を抜きます。
- 干物をトースターで焼き、骨をとって身をほぐします。
- 熱したフライパンに油をひいて、チーズを入れ、溶けてきたら釜揚げしらすを乗せ、周りが茶色になり、香ばしくなってきたら裏返して30秒程度焼きます。チーズがカリカリになったら三角形に切ります。
- 器に酢飯と人参を交互に詰め、具材をパフェのように見立てて飾ります。

《調理のポイント》

干椎茸の戻し汁をだし汁として使い、栄養素と旨味で野菜を煮て、美味しくしています。戻し汁を捨てないで無駄なく使うのがポイントです。



1人分の栄養量 調理時間 約 30分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
589kcal	29.8g	18.1g	74.3g	6.9g	3.8g

野菜料理レシピコンテスト 2023

《アピールポイント》弁当にも入れられる。彩りがきれい。栄養価が高い。

【準グランプリ賞】

《おいなりくんの夏休み》

食品名g	1人分g
御飯 150	1杯
油揚げ 30	1枚
みりん 6	小匙1
水 50 A	1/4カップ
とうもろこし	5
パプリカ	3
枝豆 B	3
卵 15	1/4個
油 C	小匙1/4
酢 10	小匙2
砂糖 D	小匙1
塩 0.5	少々
白ごま	1

- ① 米を研いで、御飯を炊きます。
- ② 油揚げを半分に切り、中を開いて袋状にし、熱湯で1~2分間茹でて水気を切ります。(油抜き)
- ③ 鍋にAを入れて煮汁がなくなるまで煮ます。
- ④ Bをそれぞれ下茹でしておきます。
- ⑤ フライパンに油を引き、溶き卵を入れて炒り卵を作ります。
- ⑥ Dを混ぜずし酢を作り、温かい御飯に加えさっくりと混ぜます。
- ⑦ 酢飯にB・Cを混ぜ合わせます。
- ⑧ 油揚げに⑦を詰め、上に白ごまを飾ります。

《調理のポイント》

野菜を茹で過ぎないように気を付けました。



※写真は、1.5人分です。

1人分の栄養量

調理時間 約20分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
452kcal	13.3g	14.1g	63.9g	3.1g	0.6g

野菜料理レシピコンテスト 2023

《アピールポイント》野菜が嫌いな子どもでも美味しく食べられる。

《いろいろ野菜とサバチョビグラタン》

【優秀賞】

食品名g	1人分g
茄子 80 A	1本
ズッキーニ 40	1/4本
ピーマン 15	1/2個
じゃが芋 120	小1個
ミニトマト 40	4個
サバ 100	1/4尾
アンチョビ 3	1本
にんにく B	少々
オリーブ油 2	小匙 1/2
塩 0.7	少々
チーズ 20	大匙 2と1/2
オリーブ油 4	小匙 1
パセリ	お好み

- ① A を一口大に切り、耐熱皿に並べます。
- ② サバは、一口大に切ります。
- ③ B を刻み、オリーブ油を引いたフライパンで炒め①の上にか
け、食塩をちらします。
- ④ ③にサバとチーズを乗せてオリーブ油をかけます。
- ⑤ 220℃に予熱したオーブンで約 20 分間加熱します。
- ⑥ 焼き上がったら最後にパセリを飾ります。



《調理のポイント》

茄子は油を吸わせた方が美味しいので、オリーブ油をかけました。

1人分の栄養量

調理時間 約30分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
508kcal	30.0g	28.4g	30.9g	14.0g	2.0g

野菜料理レシピコンテスト 2023

《アピールポイント》

おばあちゃん手作りの伊東産のアジの干物と夏の野菜をたくさん入れました。

【優秀賞】

《食欲そそる地元のアジと夏野菜たっぷり御飯》

食品名g	1人分g
赤ピーマン 40	1/4 個
黄ピーマン 40	1/4 個
ピーマン 15	1/2 個
ズッキーニ 40	1/4 本
茄子 20	1/4 本
アジの干物 80	1 枚
キャベツ 95	1 枚
オリーブ油 12	大匙 1
御飯 120	120g
カレー粉 2	小匙 1
醤油 6	小匙 1
みりん 6	小匙 1
塩 0.3	少々
ミニトマト 20	2 個
きゅうり 10	10

- ① 御飯を炊いて、A をあられ切り(約 5 mm 角)にします。
- ② アジの干物を焼き、ほぐします。
- ③ キャベツを電子レンジ 600w で 1 分間加熱します。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油を引き、A を炒め、火が通ったら②と御飯を加え、B で味を調えます。
- ⑤ ラップで④の形を整え、③のキャベツで包みます。
- ⑥ お皿に盛り付け、スライスしたきゅうりとトマトを添えます。



《調理のポイント》

彩りのバランスと食欲をそそるスパイスの香りです。

1人分の栄養量

調理時間 約25分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
578kcal	26.2g	22.8g	63.8g	7.1g	2.8g