

野菜料理レシピコンテスト 2024

《アピールポイント》 色々な食材を使い、ケーキのように盛り付けたケーキ風のサンドイッチです。

【最優秀グランプリ賞】

《静岡県産アメーラを使ったサンドイッチケーキ》

食品名g	1人分
鶏卵Lサイズ 20	1/3個
クリームチーズ 30	大匙1と 1/2
無糖ヨーグルト 5	小匙1
ブロッコリー 20	小2房
サンドイッチ用食パン 68	4枚
鶏ささ身 19	1/3本
アメーラ 40	2粒
ハム 20	2枚
アボカド 40	1/4個
レタス 15	1枚
マヨネーズ 5+8	大匙1
胡椒	少々

【下準備】

- ① 茹で卵を作り、殻を剥きます。
- ② クリームチーズを常温にもどし、ヨーグルトと混ぜ合わせます。
- ③ ブロッコリーは、小房に分けて茹で水気を切ります。
- ④ サンドイッチ用の食パンにマヨネーズ(8g)を塗ります。

【フィリングの準備】

- ⑤ 鶏肉のささ身の筋をとって茹でた後に、ほぐしておきます。
- ⑥ 静岡県産のアメーラは、ヘタは取り除いて薄く輪切りにします。ハムは、細切りにします。
- ⑦ アボカドは、半割りにして種と皮を取り、同じ位の厚さで薄切りにします。
- ⑧ レタスは綺麗に洗い、よく水気を拭き取って刻みます。
- ⑨ 卵フィリングを作ります。茹で卵の黄身を少し、飾り用でとっておきます。残りを刻んで、マヨネーズ(5g)とこしょうを加えて混ぜます。
- ⑩ パンの上にレタス→卵→ささ身→アメーラ→ハム→アボカド→卵→クリームチーズの順に挟んでいきます。
- ⑪ 一番上に卵の黄身・アメーラ・ブロッコリーを飾ります。

【フィリングとは】

洋菓子やパンなどの食品に詰めたり挟んだりする具材を指します。



1人分の栄養量 日本食品標準成分表 2020年版

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
562kcal	21.7g	35.6g	40.3g	5.4g	1.8g

野菜料理レシピコンテスト 2024

《アピールポイント》地元の鰯と夏野菜がたっぷり。御飯や Pasta、素麺、ピザ、パンと何にでも合うラタトウイユを作りました。

【準グランプリ賞】

《何にでも合う地元の鰯と夏野菜の和風ラタトウイユ》

食品名g	1人分
御飯 120	茶碗 1 杯
茄子 25 A	↑ 1/4 本
ズッキーニ 50	↓ 1/4 本
ピーマン 15	1/2 個
にんにく 2.5	1/2 片
鰯干物 88	1 枚
オリーブオイル 14	大匙 1
カットトマト缶	200
コンソメキューブ 2.5	↑ 1/2 個
醤油 6	小匙 1
酒 5 B	小匙 1
みりん 6	小匙 1
砂糖 1.5	↓ 小匙 1/2
とうもろこし	15
レタス 30	2 枚

- ① 米を研いで吸水後、御飯を炊きます。
- ② A は、半月切り又は、いちよう切りにします。ピーマンは種をとって乱切りにし大きさをそろえます。
- ③ にんにくは、みじん切りにします。
- ④ 鰯の干物を焼いてからほぐします。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひいてにんにくを炒め、香りが出てきたら茄子・ズッキーニ・ピーマンを炒めます。
- ⑥ ⑤にカットトマト(缶詰)を加えて、さらに B を加え混ぜます。とうもろこしと鰯を加えて火加減を弱火にし、コトコト煮込みます。
- ⑦ 皿に御飯(Pastaか素麺でも可)を盛り付け、レタスをひいて⑥のラタトウイユをのせます。

《調理のポイント》

何にでも合う和風ラタトウイユの味付けと彩りのバランスです。



1人分の栄養量 日本食品標準成分表 2020 年版

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
594kcal	28.3g	20.8g	69.4g	5.7g	3.8g

野菜料理レシピコンテスト 2024

《アピールポイント》夏の定番素麺もだんだん飽きてくる頃なので、夏野菜と一緒にライスペーパーで巻きました。中に入れた麺つゆジュレと伊豆半島の鯖缶が隠し味です。

《トマトとオクラの夏だ!素麺生春巻き》

【優秀賞】

食品名g	1人分
オクラ 20	2本
サニーレタス 120	4枚
ミニトマト 40	4個
大葉 1 A	1枚
素麺 50	小1束
麺つゆ 30 B	大匙2
水 20	小匙4
片栗粉 2	小匙1弱
水 5 C	小匙1
ライスペーパー42	4枚
伊豆半島 鯖味噌煮缶 56	1/3缶

- ① オクラをさっと洗ってから、1本ずつガクの部分でヘタを切り落とし、輪切りにします。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで約2分加熱します。
- ② Aをよく洗い水気を拭き取ります。ミニトマトは薄切り、大葉は細切り、サニーレタスは、食べやすい大きさに切っておきます。
- ③ 素麺を袋の記載どおりに茹でて水気を切っておきます。Cを混ぜ合わせ水溶き片栗粉を作ります。
- ④ フライパンにBを入れて加熱し、沸騰したらCを入れて混ぜ合わせて麺つゆジュレを作って、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ⑤ ライスペーパーを水に浸し、すぐに柔らかくなるので、水から出し平皿の上に置きます。
- ⑥ ライスペーパーの上に茹でた素麺、大葉、麺つゆジュレを置いて一巻きします。
- ⑦ 外側に見える位置に、ミニトマト、オクラ、ほぐした鯖を置いてサニーレタスを横に挟んだらきつく巻き上げ、皿に盛り付けます。

《調理のポイント》

地元野菜(トマト・オクラ・サニーレタス)をできるだけたくさん入れた方が野菜の食感とライスペーパーのモチモチの食感があって美味しいです。



1人分の栄養量 日本食品標準成分表 2020年版

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
494kcal	16.9g	8.9g	85.9g	5.3g	2.4g

野菜料理レシピコンテスト 2024

《アピールポイント》

冷たくしても美味しいので、暑くて食欲がない時でもスルッと食べられます。

【優秀賞】

《冷やしても美味しい夏野菜あんかけ茶碗蒸し》

食品名g	2人分
ミニトマト 30	2個
オクラ 20	2本
とうもろこし	20g
鶏卵 60	L1個
白だし 16.5	大匙1
水 150	3/4カップ
白だし 11	小匙2
水 100	1/2カップ
みりん 6	小匙1
食塩 0.6	ひとつまみ
片栗粉 6	小匙2
水 10	小匙2

《調理のポイント》

野菜をのせる時に、きれいに見えるように盛り付けました。

【野菜の下準備】

① オクラととうもろこしを茹でます。オクラは輪切りにし、とうもろこしは、芯から実をはずします。

② ミニトマトは、へたをとって洗い、薄い輪切りにします。

【茶碗蒸し作り】

③ ボールに卵を割り入れ、よく溶いて A を加えかき混ぜ、茶こしなどで濾し、器に注ぎます。

④ 蒸し器または、布巾を敷いてお湯を張ったフライパンに③の器をおいて弱火で約 10分蒸します。

【あん作り】

⑤ 鍋に B を加えて、加熱します。沸騰したら C の水溶性片栗粉を加えてとろみをつけます。

⑥ 茶碗蒸しの上にオクラ・ミニトマトとうもろこしを飾って、あんを静かに注ぎます。



2人分の栄養量

日本食品標準成分表 2020年版

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
171kcal	9.2g	6.5g	17.5g	2.4g	3.6g