

「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2014」

《アピールポイント》

・伊東市で春によくとれるアジを使って中には色とりどりの野菜をたっぷり入れた。

料理名：《アジナゲット》

【最優秀グランプリ賞】

食品名	1人分
アジのすり身	100g
玉ねぎ	25g
にんじん	10g
赤パプリカ	15g
いんげん	A 5g
青ねぎ	5g
とうもろこし	15g
酒	5g
砂糖	B 2g
食塩	0.5g
醤油	3g
みそ	3g
片栗粉	3g

- ① 飾りの赤パプリカを型抜きする。
- ② 野菜Aを、全てみじん切りにする。
- ③ ボールにすり身・②・とうもろこし・調味料Bを加え、ねばりが出るまでよく混ぜる
- ④ 形を整えてから、型抜きしたパプリカを飾る。
- ⑤ 揚げ油を熱し、弱火でじっくりと揚げる。



《調理のポイント》

すり身を一口サイズにするように気をつけた。
愛情を込めて作った。

*** 1人分の栄養量 ***

調理時間目安20分

エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩
177kcal	22.4g	3.7g	1.5g



「かたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2014

《アピールポイント》

- ・スイーツみたいなカワイイ丼を作りました。
- ・カップの底のイカ天スナックがごはんにも合うんです！！
- ・季節に合わせて野菜や具材を変えてアレンジできるので楽しみ無限大です！！

料理名：《ベジ・アラモー丼》

【準グランプリ賞】

食品名	1人分
じゃが芋	1/2 個 50g
にんじん	8g
いか	輪切り2個20g
アスパラ	10g
おくら	1本(5g)
とうもろこし	2cm輪切り(8g)
食塩	0.5g
マヨネーズ	10g
イカ天スナック	1枚 10g
御飯	80g
しらす	30g
みかん	1/6 個15g
ポン酢ジュレ市販	15g
レタス	5g
胡瓜	2枚(5g)
ミニトマト	1個(10g)
イタリアンパセリ	1g
みかんの皮	少々

- ① 米を研ぐ。御飯を炊く。じゃが芋・にんじんを切る
- ② 皮をむいたいかの輪切り・アスパラ・おくら・とうもろこし・じゃが芋・にんじんを一緒に並べ食塩をふり、ふたをして蒸し器で蒸す。又は耐熱容器でレンジで加熱する。
- ③ いか・アスパラ・オクラ・とうもろこしは、先に取り出してあら熱を取っておく。とうもろこしは、芯から実をはずす。
- ④ じゃが芋・人参がやわらかくなったら粗めにつぶしてマヨネーズと和えておく。
- ⑤ いか天スナックを粗くつぶした後、コーンフレークのようにカップに入れる。
- ⑥ ⑤にごはん・しらすの順に加え、その上に野菜・いか・ポテトサラダ・みかん・ポン酢ジュレを盛り付ける。パセリとみかんを飾って出来上がり。



《調理のポイント》

アスパラ、オクラは火を通しすぎると色が悪くなるので、加熱時間に気をつける。

*** 1人分の栄養量 *** 調理時間目安25分

エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩
376kcal	15.4g	11.0g	2.8g



「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2014

《アピールポイント》

- たくさんの野菜を彩りよく和えてみました
- 御飯は雑穀米を使用し、彩りと食感を強調しました。
- さっぱり感を演出するために、ひじきはだしではなくて100%ジュースで煮てあります。
- プチトマトやオクラ等、寿司らしくない野菜でもさっぱり美味しく酸味を楽しめます。

《彩り野菜の雑穀洋風ちらし寿司》

【優秀賞】

食品名	1人分
雑穀ごはん	100g
干しひじき	3g
100%りんごジュース	15g
玉ねぎ	1/6個 30g
しめじ	15g
オリーブ油	小さじ1 (4g)
みりん	小さじ1/2 (3g)
醤油 A	小さじ1/2 (3g)
酒	小さじ1 (5g)
とうもろこし	15g
オクラ	2本 10g
みょうが	1個 5g
プチトマト	3個 30g
白ワインピネガー	小さじ1/2 (2.5g)
梅酢 B	小さじ1 (5g)
はちみつ	適量
松の実	5g
サンチュ	2枚 10g

- ① 雑穀ごはんを炊く。ひじきを水で戻す。やわらかくなったら水気を切る。小鍋に入れてジュースと一緒に汁がなくなるまで煮る。
- ② フライパンにオリーブ油を加え玉ねぎとしめじを炒め、Aの調味料を加えて、炒め冷ます。
- ③ とうもろこしは茹でる。実を芯からはずす。オクラは、ガクをとり塩で軽くもんでからサッとゆがいて縦斜め半分に切る。
- ④ プチトマトは半分に、みょうがは縦半分に切って細切りにし、水にさらす。水気を切る。
- ⑤ ボールに温かい雑穀御飯を入れ、②～⑤を混ぜる。
- ⑥ Bを混ぜ合わせて、御飯全体になじむように和える
- ⑦ サンチュの上に⑥を盛り付け、松の実をちらす。



《調理のポイント》 野菜を炒める時、煮る時に焦がさないこと。和える時は優しく回し和えること。

*** 1人分の栄養量 *** 調理時間目安30分

エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩
315 kcal	6.2g	8.4g	1.0g



「かたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2014

《アピールポイント》

- ・この料理は、御飯にも、パンにも、スパゲティにも相性が良いです
- ・お子さん、若い世代、高齢者の方々にも喜ばれる味付けです。
- ・春夏秋冬、いつでも、食べたくなった時が食べごろの料理です。

料理名：《ハイカラじいさんのドライカレー》

【優秀賞】

食品名	1人分g
にんにく・生姜	各1g
にんじん	25g
玉ねぎ	25g
たけのこ	25g
ゴーヤ	A 25g
赤パプリカ	25g
エリンギ	25g
厚揚げ	25g
大豆水煮	25g
ゴマ油	小さじ1 (4g)
カレー粉	大さじ1 (6g)
ケチャップ	小さじ1 (15g)
ウスターソース	小さじ1 (6g)
コンソメ	B 1g
こしょう	0.03g
米	50g
水	62.5g
くちなしの実	適量
グリーンピース缶	5g
トマト・胡瓜	C 飾り用適量
卵・ブロッコリー	飾り用適量

- ① にんにく・生姜を、粗みじんに切る。
- ② Aを5mmから1cm大に切る。
- ③ フライパンにゴマ油を加えて熱し、にんにく・生姜を入れて香りがでるまで炒める。
- ④ ③の中にAと大豆水煮を全部入れ、5分間炒める。
- ⑤ ④の中にカレー粉を加え炒め、香りがでてきたら残りの調味料Bを入れ、5分間炒める。(ドライカレーの完成)
- ⑥ 米を研いで、水・砕いてガーゼにくるんだくちなしの実を入れて、30分経ってから御飯を炊く。
- ⑦ 飾り用に卵とブロッコリーを茹でる。胡瓜は、輪切り。グリーンピースは湯通しする。御飯の上に、⑤のドライカレーをかけて、食材Cを飾る。



《調理のポイント》調味料にバター・チーズ・インスタントコーヒー・コーヒーフレッシュ・赤ワイン等を加えると味に変化がでたり濃厚になったりします。

*** 1人分の栄養量 *** 調理時間目安30分

エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩
382kcal	12.7g	9.9g	1.3g

