

「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2015

《アピールポイント》

いつも家で食べているドライカレーの野菜を増やし、伊東でとれたしらすを揚げてのせました。温泉たまごでまるやかなあじにしています。

料理名：《カリっとろっ！！しらすのドライカレー》

【最優秀グランプリ賞】

| 食品名 | 1人分g |
|--------|------|
| 御飯 | 120 |
| 玉ねぎ | 40 |
| 人参 | 5 |
| 茄子 | 20 |
| ピーマン | 5 |
| パプリカ赤 | 20 |
| とうもろこし | 80 |
| 豚挽肉 | 40 |
| バター | 20 |
| カレー粉 | 2 |
| 塩 | 0.5 |
| ソース | 5 |
| 油 | 3 |
| しらす | 80 |
| 温泉卵 | 1個 |
| 水菜 | 適量 |
| 南瓜 | 3切れ |

- ① 御飯を炊く。
- ② 野菜を粗みじん切りにする。
- ③ 野菜と挽き肉をバターで炒める
- ④ ③にカレー粉、塩、ソースで味を調える。
- ⑤ 油でしらすと南瓜を揚げる。油を切る。水菜を洗って水気を切る。
- ⑥ 御飯とドライカレーを皿に盛り付ける。南瓜と水菜を添える。
- ⑦ ⑥の上に温泉卵をのせて、その上からしらすを散らす。



《調理のポイント》 火のとおりづらい野菜から炒めました。しらすはカリッと揚げます。

*** 1人分の栄養量 *** 調理時間の目安30分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩 |
|----------|-------|-------|------|
| 782 kcal | 36.5g | 34.8g | 3.0g |



「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2015

《アピールポイント》

伊豆半島に見立てたナンの上に伊豆の自然を表現したサバ男くん（市販）入りラタトゥーユとチーズをのせて焼きました。そして仕上げにバジルの香る自家製のオイルをかけました。バジルとサバの風味が香る優しい味になりました。

料理名：《伊豆ジオパークの鯖トゥーユピッツァ》【準グランプリ賞】

| 食品名 | 1人分g |
|------------------|-------------|
| サバ男くんつみれ (市販) | 30 |
| パプリカ赤 | 20 |
| ピーマン | 20 |
| 茄子 | A 15 |
| 玉ねぎ | 40 |
| ズッキーニ | 10 |
| 人参 | 5 |
| マッシュルーム | 25 |
| 大豆水煮 | 30 |
| トマト | 25 |
| バジルオイル① | 1 |
| コンソメ | 1 |
| 食塩 | 0.5 |
| ナン(市販) | 1枚 |
| チーズ | 30 |
| バジルオイル② | 1 |

- ① サバ男くんつみれ（市販）は、食べやすい大きさに切る。
- ② 材料Aを、全て約1cmに角切りにする。
- ③ 火の通りやすい野菜Aは、電子レンジで加熱する。又は、蒸す。Aの野菜とトマトをバジルオイル①で炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、コンソメと食塩で味付けをする。
- ⑤ ナンの上にラタトゥーユとチーズをのせてオーブントースターで約3分焼く。
- ⑥ バジルオイル②を上からかけて完成。



《調理のポイント》

材料のサイズをそろえて見た目をきれいにすること。火の通りやすい野菜をレンジで加熱して時間短縮をしたこと。

*** 1人分の栄養量 *** 調理時間の目安30分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩 |
|----------|--------|--------|-------|
| 456 kcal | 27.3 g | 15.8 g | 2.5 g |



「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2015

《アピールポイント》
 ・キャンディーの形にする時に、中に水が入らないようにきっちりととめる。

料理名：《サバ男 くん の ソーセージ》 【優秀賞】

| 食品名 | 1人分g |
|----------|------|
| サバ男くんすり身 | 50 |
| イカのすり身 | 50 |
| 玉ねぎ | 10 |
| 人参 | 10 |
| 生姜 | 3 |
| 砂糖 | 3 |
| 醤油 | 3 |
| 片栗粉 | 4.5 |
| みそ | 4 |

- ① サバ男くんすり身とイカのすり身は、冷凍庫から冷蔵庫にうつして解凍する。水気を切る。
- ② 玉ねぎと人参をフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③ 生姜は、皮をむいてすりおろす。
- ④ 全ての材料を合わせ、よく混ぜる。
- ⑤ ④をラップに包んでキャンディー型にする。
- ⑥ 沸騰した湯に⑤を入れ、火を弱めて10分加熱する。又は蒸す。ラップを外して、盛り付ける。



《調理のポイント》 2年生の私も作れる。イカを入れて食べやすくする。

*** 1人分の栄養量 *** 調理時間の目安 20分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩 |
|----------|--------|-------|-------|
| 191 kcal | 19.9 g | 6.7 g | 1.0 g |



「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2015

《アピールポイント》

静岡 伊東の食材をふんだんに使い栄養バランスを良くした。お米のモチモチ感と大根・桜海老のシャキシャキ感を両方味わえる

《シラスと桜海老のシャキッとライスバーガー》 【優秀賞】

| 食品名 | 1人分 (g) |
|------|---------|
| 御飯 | 160 |
| 片栗粉 | 15 |
| ごま油 | 4 |
| 醤油 | 18 |
| みりん | 18 |
| 人参 | 20 |
| 大根 | 20 |
| 玉ねぎ | 10 |
| 卵 | 60 |
| しらす | 5 |
| 桜海老 | 5 |
| 塩 | 0.3 |
| こしょう | 少々 |
| 昆布茶 | 0.3 |
| ごま油 | 2 |
| 水菜 | 3 |

- ① 御飯を炊く。茶碗 1 杯の御飯を半分ずつラップに包んで丸め、麺棒で伸ばし、円形で 2 枚作る。円形にした御飯に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油をひいて、①を焼き色がつくまで焼く。
- ③ 醤油とみりんを合わせ、②に回し入れ、さらに焼き色をつける。
- ④ 人参と大根を 5cm の細切りにしてラップに包み電子レンジで 600w で 1 分 20 秒加熱する。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ⑤ 卵を割りほぐし、しらす・桜海老・塩・こしょう・昆布茶を入れてよく混ぜる。フライパンにごま油をひき、卵液を丸く焼く。ライスバーガー 1 枚の上に水菜をしき、その上に人参・大根・玉ねぎ・卵焼きをのせ、最後にもう 1 枚のライスバーガーを上に乗せ、軽く押しして形を整える。



《調理のポイント》

人参・大根はシャキシャキ感を残すよう加熱する。ソースを使わないので、卵液の中の昆布茶の味をしっかりつける。御飯を丸くのばすとき、麺棒でしっかり力を入れる。

*** 1人分の栄養量 *** 調理時間の目安 20分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩 |
|----------|--------|--------|-------|
| 583 kcal | 18.8 g | 13.2 g | 3.6 g |

