

「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2016

《アピールポイント》

朝御飯にもお弁当にもなる。季節のお野菜をたくさん入れた食パンで作ったキッシュです。

料理名：《簡単お野菜パンキッシュ》

【最優秀グランプリ賞】

食品名	1人分g
ほうれん草	10
玉ねぎ	A 10
しめじ	10
南瓜	10
ベーコン	1枚
油	1
食塩 0.3	少々
こしょう	少々
牛乳	50
卵	B 50
粉チーズ	8
サンドイッチ用食パン	1.5枚
ミニトマト	1/2個
パセリ 0.3	少々

※ オープンを180℃で温める。

- ① ほうれん草は、食べやすい長さに切る。玉ねぎは、薄切り。しめじは、ほぐす。南瓜は、薄切り。ベーコンは、細切りにする。
- ② フライパンに油をひいて、ベーコンと南瓜を加え炒め、Aを加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調える。ボールにBを入れよくかき混ぜ、炒めた具を加える。
- ③ 食パンを麺棒で薄くのばし、プリン型に入れ、②を入れる。
- ④ ミニトマトを半分に切ったのせる。
- ⑤ オープンの温度を160℃に下げ、焦げないように様子を見ながら約15分焼く。※容器の厚さによって加熱時間が変わります。
- ⑥ パセリをみじん切りにし、⑥の上にもふる。



《調理のポイント》 野菜から水分がたくさん出ないように、軽く炒める。食パンを麺棒で薄くのばす。

*** 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
299kcal	16.7g	16.1g	1.5g



「かたんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2016

《アピールポイント》

うなぎのたれが入った甘だれが野菜にからむと美味しい。

料理名：《鰯ボールと夏野菜のパチパチ花火》

【準グランプリ賞】

食品名	1人分 g
鰯すり身	40
がんも	20
生姜	1.5
パン粉	3
こしょう	少々
塩	0.3
じゃが芋	20
南瓜	20
蓮根	10
人参	20
牛蒡	10
ししとう	3本
揚げ油 6	適量
レタス	5
砂糖	3
酒	3
醤油	3
酢	5
うなぎのたれ	1
春雨	10
いりごま	1

- ① がんもは、粗みじんに切る。A を手でよく練って団子に丸める。
- ② じゃが芋は、拍子木切り。南瓜・蓮根は、薄切り。人参は短冊切り。牛蒡は、薄切りにして水にさらしあく抜き後、水気を切る。
- ③ フライパンに油をはって、160℃の油で春雨を揚げる。
- ④ ②の野菜 B を揚げる。油を切る。
- ⑤ ①の団子を揚げる。油を切る。
- ⑥ C を混ぜ合わせ、軽く煮詰め鰯団子を加え、からめる。
- ⑦ レタスは、洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ⑧ 皿にレタスをひく。春雨をのせる。団子をのせる。野菜をのせる。
- ⑨ 食べる直前に、残ったタレを揚げた野菜にかける。
- ⑩ いりごまをふる。



《調理のポイント》

タレが濃くなりすぎないように砂糖を多く使うこと。

*** 1人分の栄養量 ***

調理時間の目安15分

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩
304 kcal	12.9 g	15.9 g	0.9 g



「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2016

《アピールポイント》

中華料理の回鍋肉は、豚肉ですが豚肉の代わりに伊東の鰻を使いました。

料理名：《回鍋魚 ホイコーギョ》

【優秀賞】

食品名	1人分g
鰻	50
酒	1
醤油	1
片栗粉	4
キャベツ	40
ピーマン	15
赤パプリカ	A 10
黄パプリカ	10
揚げ油	6
甜麺醤	8
酒	B 6.5
醤油	3.5
砂糖	3
スープの素	1
にんにく	1
油	1

- ① 鰻の三枚おろしの骨をとり、一口大に切る。酒・醤油で下味をつける。
- ② キャベツを一口大に切る。Aを乱切りにする。
- ③ ②の野菜を油通しする。余分な油を切る。
- ④ 鰻の水気を切って、片栗粉をまぶし揚げる。
- ⑤ 調味料Bを混ぜあわせておく。
- ⑥ フライパンに油とおろしにんにくを入れ、香りが出たら、野菜と鰻を入れ、調味料Bを上からかけて軽く混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。



《調理のポイント》

鰻をカリッと
あげること。

*** 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
181 kcal	11.6 g	8.9 g	1.3 g



「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2016

《アピールポイント》
 ・ぼくの好きなビビンバ丼と鯖の竜田揚げを組み合わせました。色鮮やかな野菜を入れてシンプルな味つけで簡単にできるようにしました。白髪葱と温泉卵が味の決め手です。

料理名:《やっぱサバだら！ビビンバどーん》 【優秀賞】

食品名	1人分 g
米	70
鯖	50
焼肉のたれ A	4
人参	10
パプリカ赤	10
アスパラ	5
椎茸	5
ほうれん草	15
長葱	5
片栗粉	5
ごま油	4
もやし	30
コーン	20
ごま油	2
焼肉のたれ C	11
おかずビビンバ (市販)	40
温泉卵	50

- ① 米を研いで、30分吸水後、炊く。
- ② 鯖の切り身の骨をとる。2cm角のサイコロ状に切り、焼き肉のタレAに漬ける。
- ③ Bを千切りにする。
- ④ ほうれん草を1口大に切り、アスパラと一緒にサッと茹で水気をしっかり切る。
- ⑤ 長葱を千切りにし、水にさらし、水気を切る。(白髪葱)
- ⑥ 鯖の汁気を切って、片栗粉をまぶす。
- ⑦ 180℃のごま油で、鯖を揚げる。
- ⑧ Bとほうれん草、もやし、コーンをごま油で炒めて、焼き肉のタレCで味をつけおかずビビンバ(市販)を入れる。
- ⑨ ⑦と⑧を混ぜ合わせる。
- ⑩ 器に御飯140gを丸く盛り付け、⑨をのせる。真ん中にくぼみをつける。温泉卵をくぼみに入れる。
- ⑪ 温泉卵のまわりに白髪葱をのせる。



《調理のポイント》
 鯖をからっと揚げるようにしました。

*** 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
565kcal	23.5g	18.4g	2.5g

