

「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2017

《アピールポイント》①魚が苦手な方でもサバ男くんのすり身（市販）なら抵抗なく、お肉感覚で召し上がれます。②バジルの香りが食欲をそそります。

《彩り野菜とサバ男くんのガパオ風》 【最優秀グランプリ賞】

食品名	1人分g
御飯	150
サバ男くん（市販）	80
卵 45g	1個
ピーマン赤	13
ピーマン黄	13
ピーマン橙	13
ピーマン緑	13
玉ねぎ	25
バジル 1g	6枚
にんにく	5
ナンプラー	9
オイスターソース	9
砂糖	1.5
酒	5
油	4

(下準備)にんにくは、みじん切りにする。ピーマンは、1cmの角切りにする。玉ねぎは、大き目のみじん切りにする。バジルの葉は洗って、水気を切り、1枚は飾り用にとっておく。①フライパンにサラダ油・にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。玉ねぎ・サバ男くんすり身・酒を加え、ポロポロのそぼろ状になるまで炒める。②ピーマンを加えさっと炒め、ナンプラー・オイスターソース・砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒める。バジルの葉を2cm位にちぎりながら加え、さっと炒める。③目玉焼きを作る。④皿に御飯を盛り、②を盛り付ける。目玉焼きを御飯の上に乗せ、バジルの葉を飾る。



《調理のポイント》サバ男くんはほぐれにくいので、菜箸を4本使用すると時短につながる。バジルの葉は、炒めすぎないように気をつける。

*** 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	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
591 kcal	29.1 g	19.1 g	69.1 g	2.1 g	2.8 g



「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2017

《アピールポイント》

御飯も野菜も一緒に食べることができる。お弁当にもぴったり。

料理名：《たっぷり野菜のライスバーガー》

【準グランプリ賞】

食品名	1人分 g
御飯	150
醤油	15
白ゴマ	3
片栗粉	8
ごま油	3
茄子	15
人参	10
しめじ	10
じゃが芋	10
蓮根	10
油	2
水菜	3
ミニトマト	20
砂糖	2.5
酒	2.5
醤油	2.5
マヨネーズ	3

- ① ボールに御飯とAを入れる。ごはんをつぶしぎみによく混ぜる。
- ② ①を2つに分け、それぞれをラップで包む。平たくのばし、麺棒で軽く伸ばす。
- ③ フライパンにごま油を加えてあたため、御飯を両面こんがり焼く。
- ④ 人参、じゃが芋は、皮をむいて千切りにする。蓮根は、皮をむく。
- ⑤ 茄子、れんこんはいちょう切りにする。しめじは、石づきをとる。水菜は、洗って水気を切る。ミニトマトは、薄切りにする。
- ⑥ フライパンに油をひいてあたため、人参、じゃが芋、れんこんを加え炒める。野菜に火が通ってきたら茄子、しめじを加えさらに炒める。調味料Bを加え、味を調える。
- ⑦ 御飯の上に水菜を引き、⑥の野菜をのせる。ミニトマトを飾ってマヨネーズをかけ、御飯をのせる。



《調理のポイント》

御飯とAを混ぜる時に、ごはんをつぶしながら混ぜる。

(食べる時に御飯がくずれにくくなります。)

*** 1人分の栄養量 ***

調理時間の目安 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
435 kcal	7.8 g	9.7 g	76.6 g	2.5 g	2.7 g



「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2017

《アピールポイント》 宇佐美のしらすをアボカドと醤油で和えて、大室高原のマイルドリーフと一緒に生春巻きの皮でクルクル巻きました。

《宇佐美のしらすと大室高原野菜の生春巻き》 【優秀賞】

食品名	1本分g
ライスペーパー	1枚
5.9g	
しらす	20
アボカド	20
ミニトマト 7g	1/3個
マイルドリーフレタス 10g	1枚
醤油	5
だし汁 A	10
ごま油	2.5
お好みでわさび	お好み
レモン汁 1g	少々

- ① ライスペーパーは、水に浮かべてすぐに取り出し、かわいたまな板の上に取り出す。余分な水分をふきとる。
- ② ミニトマトを6等分に切る。レタスは、洗って水気を切る。
- ③ アボカドは、皮と種をとって、くし形に切る。レモンをしぼって、レモン汁をアボカドにかける。
- ④ ミニトマト、アボカド、しらすをAで和える。
(大人は、お好みで練わさびをくわえると美味しい。)
- ⑤ 生春巻きの皮に、レタスをのせる。その上に④をおいてクルクル巻く。
- ⑥ 食べやすく切ってから、お皿に盛り付ける。



《調理のポイント》
野菜の水気をよく切る。

調理時間の目安20分

*** 1人分の栄養量 ***

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
99kcal	5.8g	6.5g	4.3g	1.2g	1.7g



「かんたん！げんき！野菜料理」 レシピコンテスト 2017

《アピールポイント》
 かわいらしく♡、さっぱりと。(⊂⊃>⊂<)

料理名：《夏の宝石箱》

【優秀賞】

食品名	2人分g
ゼラチン	5
コンソメ	1個
絹豆腐	50
枝豆 A	30
とうもろこし	20
おくら 5	5
蟹風味 かまぼこ 15.6	1本
大葉 0.1	少々

- ①粉ゼラチンを鍋に入れる。湯250ccを加えとかす。(グツグツと煮立たせない) コンソメ1個を加えとかす。バットにあげて粗熱を取って冷蔵庫で冷やしコンソメゼリーを作る。
 - ②Aを茹でる。水気を切る。おくらは、食べやすい大きさに切る。
 - ③蟹風味かまぼこをさく。大葉は、千切りにする。
 - ④豆腐は、水気を切って1cm角に切る。
 - ⑤カップに盛り付ける。お好みで大葉をのせる。
- 【写真は、2人分】



《調理のポイント》 飾りつける時に、バランスよく。

*** 1人分の栄養量 *** 調理時間の目安60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
69kcal	6.9g	2.1g	5.9g	1.7	1.4g

