

野菜料理レシピコンテスト 2019

《アピールポイント》

普通、肉を入れるところ、地元の鰯や鯖の干物を使いさっぱり仕上げました。

料理名：《あじのひものと夏野菜のビビンパ》【最優秀グランプリ賞作品】

食品名 g	1人分 g
御飯 150	茶碗 1杯
鰯の干物 90	1枚
人参 20	1/4本
もやし	30
ピーマン 16	1個
赤パプリカ 5 A	1/4個
黄パプリカ 5	1/4個
枝豆 20	大匙 2
おくら 20	1本
食塩 1 B	小匙 1/6
ごま油 10	大匙 1
にんにく 3	1片

- ① 御飯を炊く。
- ② 人参は、干切り。ピーマン、赤パプリカは、種をとって細切り。もやしは、流水でよく洗う。
- ③ おくらは、洗って水気を切る。
- ④ 野菜は、それぞれの食感が残るように茹でる。水気を切る。
- ⑤ 茹でたおくらを、薄い輪切りにする。
- ⑥ 干物を焼いて、骨をとり、身をほぐす。
- ⑦ Bを混ぜ合わせる。野菜それぞれにBを加えて味をつける。
- ⑧ 御飯を器に盛り付け、⑥と⑦を盛り付ける。

《調理のポイント》

野菜の食感が残るように茹でた。盛り付けは色が重ならないように気を付けた。



*** 1人分の栄養量 *** 調理時間目安 15分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
546 kcal	23.1 g	19.3 g	65.9 g	2.2 g



野菜料理レシピコンテスト 2019

《アピールポイント》 茄子を器にしました。
祖母の家で採れた野菜で作りました。

料理名: 《なすのみそグラタン》

【準グランプリ賞作品】

食品名 g	1人分 g
米茄子 40	1/2 本
人参	10
玉ねぎ A	10
隠元	10
サラダ油 6	大匙 1/2
ホワイトソース缶 60	大匙 5
バター 5	小匙 1
みそ 3 B	小匙 1/2
食塩	0.3
こしょう	少々
ピザ用チーズ 5	5
粉パセリ	少々

- ① 米茄子を。縦半分に切り、中身をくり抜き水にさらす。水気を切って、上からふわっとラップをして電子レンジ500Wで2~3分加熱する。
- ② Aを、みじん切りにする。フライパンにサラダ油を加えて熱し、Aを加え炒める。野菜に火が通ったらBを加え、混ぜ合わせる。
- ③ ②を茄子の中に詰め、ピザ用チーズを上からかける。
- ④ トースターで焼く。表面に焦げ目がついたら出来上がり。



《調理のポイント》
野菜を小さく切って、
食べやすくしました。

*** 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	脂質	炭水化物	食塩相当量
396 kcal	18.9 g	23.4 g	26.4 g	2.3 g



野菜料理レシピコンテスト 2019

《アピールポイント》三色の焼売にしました。

料理名:《サバ男くんでしゅうまい》

【優秀賞作品】

食品名 g	1人分 g
玉ねぎ 25	1/8 個
レタス 20	1 枚
焼売の皮 5	2 枚
サバ男くん 50	1/4 袋
白はんぺん 25	1/4 枚
片栗粉 4	大匙 1/2
醤油 2	小匙 1/3
食塩	0.3
酒 2 A	小匙 1/3
生姜	2
コーン缶詰	20
ミニトマト 10 g	1 個

- ① 玉ねぎは、みじん切りにして電子レンジ 600Wで5分加熱。水気を切る。バットに移し、粗熱をとる。
- ② レタスと焼売の皮は、千切りに切る。サバ男くんは、汁を切る。生姜は、すりおろす。
- ③ 白はんぺんは、潰すように混ぜる。そこに、サバ男くん・①の玉ねぎ・Aを加え、さらによく混ぜ合わせる。3等分する
- ④ 3種類の団子にコーン・レタス・焼売の皮をまぶす。
- ⑤ 耐熱容器に平らに並べて、上からふわっとラップをして600Wで5分加熱。焼売の中心まで火が通っていることを確認する。ミニトマトを切って、焼売と一緒に盛り付ける。



【写真は、2人分】

《調理のポイント》

玉ねぎを切る時に、包丁で手を切らないようにする事がポイントです。

** 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	脂質	炭水化物	食塩相当量
188 kcal	14.6 g	6.8 g	16.6 g	1.2 g



野菜料理レシピコンテスト 2019

《アピールポイント》伊東の野菜を使ったちらし寿司を食べやすいようにカップに入れた。お花畑をイメージした。

料理名：《お花畑のお野菜カップちらしずし》

【優秀賞作品】

食品名 g	1人分 g
御飯	200
酢 15	大匙 1
砂糖 5 A	大匙 1/2
食塩 0.3	少々
生椎茸 50	50
人参 40	40
小松菜 30	30
卵 50	1個
油	1
胡瓜 10	2枚
ミニトマト 10	1個
枝豆 2	10
れんこん 10	10
人参 10 飾り	120枚
隠元 2	1/2本
醤油 18	大匙 1
砂糖 9 B	大匙 1
酒 15	大匙 1

- ① Aを混ぜ合わせ、れんこん用に少しとっておく。れんこんは、外側部分を、花形に飾り包丁をいれ、茹でて水気を切ってつけておく。
- ② 炊きあがった御飯が熱いうちに、Aを混ぜ合わせる。
- ③ 人参は、皮をむいて太い部分をうす切りにする。花形にぬく。残った人参は千切りにする。椎茸は、千切りにする。Bを混ぜ合わせる。小鍋に人参・椎茸をそれぞれ加え、材料がかくれる位の水を加える。
- ④ 2つの鍋に、Bを半分ずつ加えコトコト煮詰める。
- ⑤ 小松菜は、茹でて水気をよく切ってこまかく切る。
- ⑥ 卵は、溶く。フライパンに油をひいて薄焼き卵を焼く。千切りにする。
- ⑦ カップに御飯⇒椎茸⇒御飯⇒人参⇒御飯⇒小松菜⇒御飯⇒卵の順に入れる。
- ⑧ ミニトマトは、十字に切れ目を入れ、真ん中に枝豆をのせる
- ⑨ 隠元は、茹でて斜め切りにする。胡瓜は、薄切り。
- ⑩ ⑦のう上に胡瓜、トマト、れんこん、人参、茹でた隠元をバランスよく飾る。

《調理のポイント》

綺麗な層になる様にご飯と具を詰めた。上の盛り付けを綺麗なお花畑になるようにした



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	脂質	炭水化物	食塩相当量
572 kcal	16.5 g	7.6 g	104.6 g	3.2 g

