

かんたん！ げんき！ 野菜料理レシピコンテスト 2018

《アピールポイント》 冷凍パイシートを使って簡単に作れること。
お肉と野菜が入ってバランスがよいこと。

【最優秀グランプリ賞作品】

料理名:《いろいろ野菜のかんたんキーマカレーパイ》

食品名	1人分g
冷凍パイシート	100
卵 つやだし用	10
なす	15
人参 A	10
玉ねぎ	15
赤パプリカ	10
黄パプリカ	10
ピーマン	10
油	2
豚ひき肉	25
食塩	1
こしょう	少々
カレー粉 B	0.5
ウスターソース	3
リーフレタス 10g	1枚
ミニトマト 5g	1/2個

- ①冷凍パイシートを直径9cmの型で2枚ぬく。そのうち1枚は、直径6cmの型で真ん中を縦り抜く。フォークで数か所、生地に穴をあける。溶き卵をぬる。縦り抜いた方の生地を上重ねる。
 - ②上の生地にも卵をぬる。200℃のオーブンで20分焼く。
 - ③Aをこまかく刻む。フライパンに油をひき、ひき肉を炒めとりだす。そのフライパンに野菜Aを加え炒める。火が通ったら、肉をもどして、Bで味を調える。
 - ④焼きあがったパイ生地の真ん中を優しく押してへこませる。
 - ⑤リーフレタスをひいた上に、炒めた具をのせる。
 - ⑥ミニトマトを飾る。
- 【写真は、2人分】



《調理のポイント》
パイシートの型を抜く時に、手早く抜くこと。

*** 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	脂質	炭水化物	食塩相当量
535kcal	12.3g	34.2g	44.3g	1.8g



かんたん！ げんき！ 野菜料理レシピコンテスト 2018

《アピールポイント》大好きなチーズを使って伊東の魚と野菜をたっぷり入れた豆乳グラタンを作りました。身体によい発酵食の調味料がポイントです。

料理名：《 鰹と野菜の発酵グラタン 》

【準グランプリ賞作品】

食品名	2人分g
鰹 1切 10g	7枚
酒 5g	小匙 1
醤油 6g	小匙 1
米粉 9g	大匙 1
サラダ油	適量
玉ねぎ 100g	1/2 個
にんにく 3g A	少々
マッシュルーム 10g	1 個
本しめじ 90g	1/2 パック
赤ピーマン D 5g	5
じゃが芋	50
ブロッコリー 8g	1 房
赤ピーマン E B	10
オリーブ油 12g	大匙 1
酒かす 5g	小匙 1
味噌 18g C	大匙 1
塩麴 10g	小匙 2
米粉 F 18g	大匙 2
豆乳	250ml
とろけるチーズ	9

- ① 鰹は、醤油と酒で下味をつけておく。米粉をまぶして油で揚げる。
- ② Aは、みじん切り。
- ③ じゃが芋は、皮をむいて乱切りにして、蒸す。
- ④ Bは、蒸す。蒸してから1cm角に切る。（仕上げ飾り用）
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、にんにく・玉ねぎを加えて炒める。しんなりしたら、きのこ赤ピーマン D を加えさらに炒める。調味料 C を加えて味を調える。さらに米粉 F を振り入れ混ぜる。豆乳をだまにならないように少量ずつ加える。弱火でとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付ける。チーズをのせ、こんがりとおで焼く。
- ⑦ 飾り用の B をちらし、鰹を飾って完成。 【写真は、2人分】



《調理のポイント》
ソースをこがさないよう手早く作る

*** 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
326 kcal	17.5g	13.6g	32.8g	1.2g



かんたん！ げんき！ 野菜料理レシピコンテスト 2018

《アピールポイント》色々な野菜を入れたり、御飯に鮭フレークを混ぜて、様々な食感や味が楽しめるようにした。盛り付けを花の形にして、見た目も華やかになるようにした。

料理名：《カラフル野菜のい巻き》

【優秀賞作品】

食品名	1人分 g
白米	56
もち種押麦	19
鮭フレーク	20
人参 15g	1/8 本
胡瓜 15g	1/6 本
レタス 10g	1 枚
アボカド 15g	1/4 個
かいわれ大根	2.5
海苔 3g	1 枚
枝豆 10g	10
ミニトマト 10g	1 個
醤油	お好み

- ① 御飯を炊く。鮭フレークを加え混ぜ合わせる。トマトを洗う。枝豆は、塩茹でして冷ましておく。豆をさやからとりだす。
- ② 人参は、皮をむいてスティック状（1/8 本）に切る。レンジで2分加熱する。胡瓜も、スティック状に切る。レタスを洗う。クッキングペーパーで水気を切る。アボカドは、皮・種をとって縦に 1/8 に切る。かいわれ大根は、根本をとって洗い、水気を切る。
- ③ 巻き簾を広げてのりをひく。①の御飯を上側 3cm あけ、御飯をうすくひく。レタスをひく。のりの手前側から胡瓜、人参、かいわれ大根、アボカドをのせる。
- ④ 芯がずれないように、指で芯を中心に押さえこむように二つ折にします。巻き簾を手前に引きながら、巻き終わりが下になるように折る。海苔巻きを 1/6 に切って、花のように皿に盛り付ける。
- ⑤ 真ん中にミニトマト 1 個と枝豆を飾る。醤油を小皿に用意する。

《調理のポイント》

巻く時に、御飯を薄くのせて、野菜がはみ出さないように気をつけた。



*** 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
359 kcal	11.2 g	5.6 g	65.9 g	0.7 g



かんたん！ げんき！ 野菜料理レシピコンテスト 2018

《アピールポイント》

野菜の色がきれいに見えるように工夫した。

料理名：《いずの夏野菜パラダイス》

【優秀賞作品】

食品名	1人分g
ノーザンルビー (じゃが芋)	50
人参 30g	3枚
茄子 30g	3枚
ピーマン 30g	1個
とうもろこし	50
えのき 20g	1/8
揚げ油	適量
長葱	15
いりごま	1
ごま油 4g	小匙 1
麵つゆ 18g 3倍濃縮 A	大匙 1
黒酢 15g	大匙 1
水	35

- ① ノーザンルビー（じゃが芋）、人参、茄子を輪切りにする。
- ② ピーマンは、種をとってくし切りにする。
- ③ とうもろこしは、芯ごと縦に1/4に切る。
- ④ えのきは、食べやすい長さに切って小分けする。
- ⑤ 全部を素揚げする。ペーパーの上にたてかけ油を切る。
- ⑥ 長葱は、みじん切り。水にさらして水気を切る。
- ⑦ Aの材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑧ 野菜を盛り付け、たれをかける。



《調理のポイント》

野菜を切る時に、厚みをそろえた。野菜の色のバランスに気をつけて盛り付けました。

*** 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
237kcal	4.9g	11.5g	30.1g	1.5g

