

野菜料理レシピコンテスト 2020

《アピールポイント》伊豆みそを練りこんだ生地に、たっぷりの野菜を入れて焼き上げました。横には、伊東産の鯖水煮缶を使い、子どもでも食べやすい味付けのディップを添えました。焼きたては勿論、冷めても美味しいので、翌朝の朝食にもピッタリです。ホットケーキミックスを使うことで簡単に作れます。

料理名:《伊豆みそチーズ・ケーキサレ》 【最優秀グランプリ賞作品】

食品名 g	1人分 g
ホットケーキミックス	50 A
卵 15	1/4 個
オリーブオイル	7.5
牛乳	25
伊豆みそ 1.5	小匙 1/4
枝豆 10	2房
ミニトマト 10	1 個
南瓜	10
人参	9
ブロッコリー	B 7
チーズ	8
みりん 4.5	大匙 1/4
醤油 1.5	小匙 1/4
にんにく 0.5	小匙 1/8
鯖水煮缶 27.5	1/4 缶
オリーブオイル	C 4
伊豆みそ 1.5	小匙 1/4

- ① オーブンを 180 度で予熱しておく。飾り用ミニトマトは半分に、B は、さいの目に切る。
- ② 南瓜は、皮付きのまま厚さ 8 mm の 2 cm 位に切る。
- ③ 枝豆・人参・南瓜・ブロッコリーをレンジで蒸す。
- ④ A を混ぜ合わせ、生地を作る。
- ⑤ 生地の中に③・ミニトマト・チーズを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ クッキングシートをひいた型に流し込む。
- ⑦ 180 度のオーブンで約 25 分程度焼く。
- ⑧ サバ・ディップの材料 C をフライパンで炒める。(鯖缶の汁も入れる。)
- ⑨ ケーキサレを切り分けて盛り付ける。
- ⑩ サバ・ディップを添える。



《調理のポイント》
具材を同じサイズに切ることや、味の濃さに気を付けました。

** 1 人分の栄養量 **

調理時間 約 35 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
487 kcal	16.7 g	24.9 g	46.4 g	2.6 g	1.2 g

野菜料理レシピコンテスト 2020

《アピールポイント》家で採れたトマトと茄子、伊東で採れたお野菜をたっぷり使った簡単でお弁当にもぴったりの料理です。大人も子供も好きな味です。

料理名：《お野菜たっぷりタコライス》

【準グランプリ賞作品】

食品名 g	1人分 g
合挽き肉	80
人参 A	20
玉ねぎ	30
茄子 B	30
パプリカ	25
レタス	30
トマト 25	1/4 個
おくら 3	1/2 本
食塩	0.3
こしょう	少々
カレー粉 1	小匙 1/2
ウスターソース 9	大匙 1/2
ケチャップ 3	小匙 1/2
醤油 3	小匙 1/2
とろけるチーズ	10
御飯	150
油	1

- ① A をみじん切りにする。B は 1 cm 角に切り、それぞれ少量の油で炒めておく。トマトは、細かく切る。
- ② オクラは、塩をふって、板ずりし、半分の長さに切っておく。さっと茹でて、水気を切る。
- ③ レタスは、洗って水気を切り細かく切る。フライパンに油をひいて、合挽き肉・人参・玉ねぎを炒める。C を加え、味を調える。
- ④ 器に、御飯を盛り付け、その上にレタスを飾る。
- ⑤ 挽肉・パプリカ・茄子・オクラをバランス良く盛り付ける。トマトをちらし、とろけるチーズを飾る。
- ⑥ お好みで辛味が好きな方は、タバスコをかける。



《調理のポイント》
彩りよく、きれいに盛り付ける。

** 1人分の栄養量 **

調理時間 約30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	22.8 g	20.7 g	73.0 g	3.9 g	2.0 g

野菜料理レシピコンテスト 2020

《アピールポイント》家で採れた夏野菜と伊東産の野菜をたっぷり使い、簡単に朝食にもお弁当にもぴったりの料理！！

料理名：《カラフル夏野菜のオープンサンド》 【優秀賞作品】

食品名 g	1人分 g
フランスパン 85	1/2 本
茄子 40	1/2 本
赤パプリカ 15	1/4 個
黄パプリカ 15	1/4 個
ミニトマト 40	4 個
オクラ 5	1 本
隠元 5	2 本
南瓜 60	6 切れ
オリーブオイル	6
粉チーズ 6	適量
食塩	0.5

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを少量ひき、野菜に火を通す。(残ったオイルは、後で使用する。)
- ③ パンを縦半分に切って、切り口にオリーブオイルをぬる。
- ④ 火を通した野菜をパンにのせ、その上に食塩・粉チーズ・残ったオリーブオイルをかける。
- ⑤ オーブントースターで3～5分焼く。(お好みの焼き加減に調整してください。)



《調理のポイント》
盛り付ける野菜の量と色合いに気をつけた。

＊ ＊ 1人分の栄養量 ＊ ＊

調理時間 約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
409 kcal	13.0 g	9.1 g	69.0 g	6.7 g	2.1 g

野菜料理レシピコンテスト 2020

《アピールポイント》 伊東漁港のいさきのすり身を使って、野菜たっぷりの魚バーグを作りました。

料理名：《野菜たっぷり魚バーグ》

【優秀賞作品】

食品名 g	1人分 g
玉ねぎ	15
人参	15
南瓜	15
葱	10
ホールコーン缶	10
いさきすり身	30
白はんぺん	10
生姜	1
醤油	2
酒 A	2
片栗粉	4
チーズ1	少々
のり	少々

- ① 玉ねぎ・人参・南瓜をうろこの形に切る。残りは、全てみじん切りにして電子レンジ 600Wで5分加熱し冷ましておく。
- ② 葱を小口切りにする。生姜は、すりおろす。
- ③ いさきのすり身・白はんぺんをよく混ぜる。そこにみじん切りにした玉ねぎ・人参・南瓜と②・コーン(うろこ用に少し残す)・Aを加え、よく混ぜ合わせる。魚の形を作って、野菜のうろこを飾り付け200℃のオーブンで15分焼く。
- ④ チーズとのにりで魚の目を作る。焼きあがった魚バーグに飾る。



《調理のポイント》

野菜・魚が苦手な子も食べたくなるように野菜でうろこを作り、かわいい魚の形にしました。

1人分の栄養量

調理時間 約30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
107kcal	7.9g	2.3g	13.3g	1.9g	0.6g