

野菜料理レシピコンテスト 2021

《アピールポイント》パン粉を油で炒めておくことで揚げなくてもオーブントースターでできる。野菜も肉も入っていてバランスも良く、お弁当にぴったり!!

【最優秀グランプリ賞】

《伊東野菜の揚げない!!ドライカレーのライスコロッケ》

| 食品名g | 1人分g |
|-------------|--------|
| 茄子 | 10 |
| 人参 | 10 |
| 玉葱 A | 10 |
| ピーマン | 10 |
| 赤パプリカ | 10 |
| 黄パプリカ | 10 |
| オリーブ油 6 | 大匙 1/2 |
| パン粉 | 30 |
| 挽肉 | 15 |
| オリーブ油 2 | 小匙 1/2 |
| 御飯 | 100 |
| ケチャップ 2.5 | 少々 |
| ウスターソース 3 B | 小匙 1/2 |
| カレーパウダー 0.5 | 少々 |
| 食塩 1.2 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| パセリ | 少々 |

- ① 野菜 A は、みじん切りにしておく。パセリを刻む。
- ② フライパンにオリーブ油 6g、パン粉を入れきつね色になるまで炒めて取り出し冷ましておく。
- ③ フライパンにオリーブ油 2gを追加して野菜 A と挽肉を炒める。
- ④ ③に御飯と調味料 B を加え、混ぜ合わせ味を調える。
- ⑤ 食べやすい大きさ(30g目安)に分けて、ラップに包み丸める。炒めたパン粉を周りにつけて丸める。
- ⑥ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ 仕上げにケチャップとパセリを飾る。



《調理のポイント》
同じ分量で丸める。パン粉をしっかりと炒める。

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 |
|---------|-------|-------|-------|------|-------|
| 427kcal | 10.9g | 13.2g | 63.9g | 2.9g | 1.9g |

野菜料理レシピコンテスト 2021

《アピールポイント》伊東産の鯖を二種類使い、塩こうじでコクをだしたポテトサラダにしました。ラグー風(煮込む)ソースと混ぜてパンにのせてもよし、それぞれ単品で食べてもおいしいワンプレートです。

【準グランプリ賞】

《ポテみそ SAVA～鯖のラグー風ソースを添えて～》

| 食品名g | 1人分g |
|------------------|-------|
| じゃが芋 100 | 1個 |
| 人参 10 A | 1/6本 |
| 枝豆 10 | 6莢 |
| 赤パプリカ 10 | 1/6個 |
| セロリ 10 | 1/9本 |
| スモークチーズ8 | 2本 |
| フライドオニオン 12 B | 大匙3 |
| マヨネーズ 12 | 大匙1 |
| 塩こうじ 4 | 小匙2/3 |
| 鯖の味噌煮缶 15 | 1/8缶 |
| 鯖の水煮缶 65 | 1/2缶 |
| にんにくチューブ 4 C | 適量 |
| プチトマト 30 | 3個 |
| トマトポタージュ粉末 18.2g | 1袋 |
| フランスパン 40 | 2切れ |

- ① じゃが芋を潰しやすい大きさにカットして、レンジで加熱し、すぐに潰す。
- ② 人参・赤パプリカ・セロリをみじん切りにする。
- ③ 人参と枝豆を電子レンジで加熱する。
- ④ スモークチーズを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ AとBをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ プチトマトを半分に切る
- ⑦ Cを鍋に入れて加熱する。
- ⑧ フランスパンを焼いて盛り付ける。



《調理のポイント》

塩こうじやにんにくで鯖を食べやすくしました。

1人分の栄養量

調理時間 約15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 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 643cal | 28.1g | 28.3g | 67.7g | 11.8g | 5.0g |

野菜料理レシピコンテスト 2021

《アピールポイント》畑でとれたじゃが芋を使って、ニョッキを作りました。ニョッキは、クリームソースや野菜サラダと和えると、とても美味しいです。

【優秀賞】

《サラダニョッキ》

| 食品名g | 1人分g |
|-------------|--------|
| じゃが芋 100 | 中 2個 |
| 小麦粉 27 | 大匙 3 |
| 片栗粉 3 A | 小匙 1 |
| おくら 14 | 2本 |
| 人参 20 | 1/4本 |
| ブロッコリー 20 B | 1/4房 |
| とうもろこし 40 | 1/4本 |
| ミニトマト 50 | 5個 |
| 胡瓜 100 | 1本 |
| オリーブ油 36 | 大匙 3 |
| 食塩 1.2 | 小匙 1/4 |
| 酢 5 C | 小匙 1 |
| 粉チーズ 5 | 適量 |

- ① じゃが芋を洗って皮付きのまま電子レンジで加熱する。
- ② ①がやわらかくなったら皮をとって、Aを加え潰してよく混ぜ合わせひとつにまとめる。
- ③ 手に油をつけて②を一口サイズに丸める。
- ④ 湯を沸かし塩を少量加えてから、Bを茹でる。
- ⑤ 茹でた野菜とトマトと胡瓜を食べやすい大きさに切る。
- ⑥ Cをよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑦ 沸騰した湯に③のニョッキを加え、表面に浮かんできたら冷水に取り冷やす。水気を切る。
- ⑧ 野菜とニョッキをドレッシングで和える。盛り付ける。

《調理のポイント》

味付けは、シンプルにしたのでニョッキと野菜の味が楽しめます。ニョッキは、冷凍しておくとき短になります。



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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 618kcal | 11.2g | 39.4g | 56.5g | 17.9g | 1.4g |

野菜料理レシピコンテスト 2021

《アピールポイント》朝早く起きて、自分で釣ったカマスと地元産の採れたて野菜を使い、あっさりと冷めても美味しい味付けにしました。

【優秀賞】

《宇佐美港 自分で釣ったカマスのバター焼き夏野菜うま煮ソース》

| 食品名g | 1人分g |
|----------|------|
| かます 105 | 1匹半 |
| ピーマン 30 | 1個 |
| 人参 15 A | 1/5本 |
| 玉葱 50 | 1/4個 |
| 茄子 20 | 1/4個 |
| プチトマト 15 | 3個 |
| とうもろこし 5 | 少量 |
| ケチャップ 5 | 小匙1 |
| ビネガー 5 | 小匙1 |
| 砂糖 3 B | 小匙1 |
| 醤油 6 | 小匙1 |
| 食塩 0.5 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 大葉 1 | 少々 |
| オリーブ油 12 | 大匙1 |

- ① 野菜 A は、食べやすい大きさに切る。
- ② 容器に調味料 B を入れて混ぜ合わせる。
- ③ かますに塩・こしょうを振り、フライパンにオリーブ油をひいて焼いて取り出す。
- ④ フライパンに野菜Aを加え炒め、火が通ったら調味料 B を加え味を調える。
- ⑤ 焼いたかますを皿に盛り付け、その上に炒めた野菜をのせる。大葉を細切りにして飾る。



《調理のポイント》

野菜の食感を残すため炒めすぎないようにしました。

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 |
|---------|-------|-------|-------|------|-------|
| 339kcal | 21.9g | 19.9g | 16.3g | 2.9g | 1.9g |