

# 野菜料理レシピコンテスト 2022

《アピールポイント》 ベランダで栽培した野菜という漁業協同組合の「イサキちゃんすり身」を使って地産地消を考えました。

【最優秀グランプリ賞】

## 《いさきのナゲットとラタトゥーユのバケットサンド》

食品名g	1人分g
イサキちゃんすり身	25
豆腐 A	20
生姜	1
すりおろしにんにく 1	1
マヨネーズ	5
片栗粉	5
食塩 0.3	少々
揚げ油 6	適量
茄子 30	1/8 本
玉葱 25 B	1/8 個
ピーマン 15	1/8 個
赤パプリカ 15	1/8 個
黄パプリカ 15	1/8 個
ズッキーニ 40	1/8 本
ホールトマト 50	50
砂糖 6	小匙 2
すりおろしにんにく 1	小匙 2
オリーブ油 12	大匙 1
バケット 115	1/2 本
フリルレタス 20	2 枚

- ① 豆腐を水切りしておく。Aを混ぜ合わせ成型する。
- ② 油で揚げて、ナゲットの油を切る。
- ③ Bの野菜をみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油をひいて、にんにくを炒め香りがしたらBを加えさらに炒める。
- ⑤ ④に砂糖とホールトマトを加えて煮詰める。  
バケットに切れ目を入れて、フリルレタスをひき、ナゲットとラタトゥーユをはさむ。



### 《調理のポイント》

野菜や魚が苦手な人も食べやすいように工夫した。

\*\*\*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
667kcal	20.6g	26.0g	87.8g	3.8g	2.4g

## 野菜料理レシピコンテスト 2022

《アピールポイント》地元産の野菜をたっぷり使い、野菜嫌いな子にもたくさん食べられるようにトロトロの半熟卵焼きを上にかぶせ野菜をあえて隠して、お好み焼き風の味付けにしました。見た目からも食欲が湧き、野菜をペロッとモリモリ食べられます。

### 《なんちゃって♡お好み焼き!!》

【準グランプリ賞】

食品名g	1人分g
キャベツ 150	1/4 個
人参 20 A	1/4 本
豚肉こま切れ	100
もやし 50	1/4 袋
食塩 2	ふたつまみ
こしょう B	少々
顆粒だし	1
卵 100	2 個
牛乳 2.5	小匙 1/2
砂糖 C	2
食塩 0.3	少々
オリーブ油 4	小匙 1
削り節 1	適量
青のり 0.5 D	適量
とんかつソース 18	大匙 1
マヨネーズ 5	小匙 1

- ① キャベツを 1~2 cm幅の千切り、人参は皮を剥いて短冊切り、もやしは水で洗ってザルで水気を切る。
- ② フライパンにオリーブ油の半分と A を加え炒める。
- ③ 人参に火が通ったらもやしを加え、B で味を調える。
- ④ 全ての野菜に火が通ったら、器に平らに盛り付ける。
- ⑤ ボウルに卵と C を加え、よくかき混ぜる。熱したフライパンにオリーブ油の半分を加え、半熟の薄焼き卵を焼く。
- ⑥ 炒めた野菜の上に卵焼きをのせて、D を使ってお好み焼き風に飾る。



#### 《調理のポイント》

炒めすぎない事。  
卵焼きに牛乳を加え、トロトロの半熟の焼き加減にすること。

\*\*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
581kcal	34.7g	38.9g	19.7g	4.2g	4.3g

## 野菜料理レシピコンテスト 2022

《アピールポイント》細かい野菜が入っています。野菜がとても食べやすいので野菜が嫌いな人にもぴったりです。

### 《じゃが芋と彩り野菜のチーズ焼き》

【優秀賞】

食品名g	1人分g
じゃが芋 120	小1個
ピーマン 13	1/4個
パプリカ 17	
玉葱 25 A	1/8個
しめじ 20	少々
ズッキーニ 100	1/2本
オリーブ油 2	小匙 1/2
豚挽肉	50
みりん 6	小匙 1
酒 10	小匙 2
食塩 1 B	ひとつまみ
こしょう	少々
醤油 6	小匙 1
砂糖 6	小匙 2
チーズ 16	1枚

- ① じゃが芋は、皮をむいて洗い半分に切って茹でる。(10分位)
- ② Aをみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて玉葱を炒め、透き通ってきたら挽肉を加え炒め、一度取り出す。
- ④ ピーマン・パプリカ・しめじ・ズッキーニをフライパンに加え炒め、火が通ったら③とBを加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿に茹でたじゃが芋をひいて、④を加えチーズをのせてオーブントースターで焼く。



《調理のポイント》  
具がたくさんなので、炒める時にこぼさないように気をつけました。

\*\*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
368kcal	17.6g	15.1g	39.3g	13.6g	2.4g

# 野菜料理レシピコンテスト 2022

## 《アピールポイント》

とうもろこし入りの御飯にしました。彩りに気を付けました。

【優秀賞】

## 《キンパラダイス》

食品名g	2人分g
米 105	150
とうもろこし 155	1本
隠元 14	2本
オクラ 5	2本
人参 60	1/3本
卵 50	1個
油	1
パプリカ 35	1/4個
ごま油 A	1
牛肉	100
ごま油 B	2
醤油6	小匙 1
みりん6	小匙 1
コチュジャン6	小匙 1
焼のり 0.7	1枚

- ① 米を研ぐ。水量を合わせる。とうもろこしの芯にそって、実を包丁でこそげとり、炊飯器に加え炊く。
- ② 隠元とオクラは、茹でて水気を切る。隠元は、斜めの薄切り、オクラは輪切りにする。人参は、千切りにして茹でて水気を切る。
- ③ 卵を溶く。フライパンに油をひいて厚焼き玉子を焼いて細長くスティック状に切る。
- ④ パプリカを細切りにする。フライパンにごま油 A をひいて、パプリカを炒める。
- ⑤ フライパンにごま油 B をひいて牛肉を加え炒め、C で味をつけ取り出す。
- ⑥ 巻き簾の上のにりをひいて、とうもろこし入りの御飯をのせ、その上に具材をのせて巻く。切って盛り付ける。

## 《調理のポイント》

巻くときに、のりの両端をあけておくことです。



\*\*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
530kcal	22.6g	12.2g	79.9g	4.9g	0.9g