

野菜料理レシピコンテスト 2025

《アピールポイント》 夏野菜を沢山使い、ヘルシーで栄養バランスを意識した料理。
地産地消（伊豆味噌、アメラトマト、鰯の干物）にも配慮しました。

《夏野菜いっぱいの冷汁》

【最優秀グランプリ賞】

| 食品名 分量g | 1人分 |
|----------------|--------|
| 御飯 150 | 約1杯 |
| 鰯干物 30 | 1/2 尾弱 |
| 胡瓜 30 | 1/4 本 |
| 大葉 1.5 | 2枚 |
| オクラ 6 | 1/2 本 |
| みょうが 4 | 1/4 本 |
| アメラ トマト 4 | 1/4 個 |
| 枝豆 1 A | 少々 |
| とうもろこし 0.8 | 少々 |
| かいわれ 10 | 少々 |
| 水 180 | 1 合 |
| 伊豆味噌 18 | 大匙 1 |
| 白味噌 9 B | 大匙 1/2 |
| 顆粒中華だし 1.2 | 小匙 1/2 |

※御飯を炊いておきます。

- ① 胡瓜は、ヘタを切り落とし輪切りにします。
- ② みょうがは、半分に切り、縦に薄切りにします。
- ③ 大葉は、軸を切り落とし、くるくると巻いて千切りにします。
- ④ 静岡県産のアメラトマトは、ヘタは取り除いて半分に切り、ヘタの部分に斜めに包丁を入れてヘタを取り除きます。切り口を上にして置いて縦半分に切ります。
- ⑤ オクラをさっと洗ってから、ガクの部分でヘタを切り落とします。切ったものは耐熱皿に移し、ラップをかけて電子レンジ500Wで約40秒加熱後、輪切りにします。Aを加熱します。
※使用する電子レンジや野菜の大きさによっても加熱時間は変わるため調整してください。
- ⑥ オーブントースターにアルミホイルを敷き、鰯の干物をのせて片面(身側)を約5分焼き、裏返してさらに約5分焼き、身をほぐします。(目安1000Wで10分) ※使用するトースター、魚のサイズや厚み等によっても加熱時間は変わるため調整してください。
- ⑦ ボウルにBを加え混ぜて溶かし、合わせだし汁を作ります。

- ⑧ 器に御飯をよそって、①～⑥を盛り付けBの合わせだし汁をかけます。



《調理のポイント》
食べやすいように、野菜の大きさに気をつけました。

1人分の栄養量

調理時間 約30分

日本食品標準成分表(八訂版)増補2023年

| 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 |
|---------|-------|------|-------|------|-------|
| 385kcal | 15.6g | 5.4g | 71.3g | 3.1g | 2.9g |

野菜料理レシピコンテスト 2025

《アピールポイント》きのこが苦手だけど、きくらげを使ってみたらきのこっぽさが無く、「ふにふにした」食感で食べることができました。巻き方を変えて、朝御飯にもお弁当にもOK!

《簡単!ヘルシー!油揚げ春巻き》

【準グランプリ賞】

| 食品名 | 分量g | 油揚げ1枚分 |
|----------|-----|--------|
| 油揚げ | 18 | 1枚 |
| 鶏挽肉 | 40 | 鶏胸肉 |
| アイランドルビー | 15 | 約1個 |
| きくらげ | 1 | 約小匙1/2 |
| 大葉 | 1.5 | 約2枚 |
| 葉葱 | 1 | 少々 |
| ごま油 | 5 | 小匙1強 |
| 醤油 | 11 | 小匙2弱 |
| 生姜 | 3 | 小匙1弱 |
| 料理酒 | 6 | 小匙1強 |
| 鰹節 | 0.4 | 少々 |
| ぽん酢 | | お好み |

※きくらげはお湯に浸し、もどします。Aを小さく切ります。

- ①油揚げは、余分な油が気になればキッチンペーパーで油をふき取り、3か所のはしを切って口を開きます。
- ② 鶏挽肉にBを加えよく練ってからAの野菜を加え、混ぜ合わせ俵型にし、①の上に乗せて巻き、フライパンに「巻き終わり」を下側にして置き、蓋をして蒸し焼きにします。



- ③ 中心部まで火が通ったら、蓋を開けて油揚げがサクツとなるように焼きます。
- ④ 好きな大きさに切って、盛り付けます。お好みでポン酢をつけて食べます。

《調理のポイント》

油揚げを「春巻きの皮」のように四角く広げる時に、やぶけないように気をつけました。焼く時に巻き終わりが剥がれないように気をつけました。

【写真は、油揚げ5枚分】



油揚げ1枚分の栄養量 調理時間 約25分

日本食品標準成分表(八訂版)増補 2023年

| 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 |
|---------|-------|-------|------|------|-------|
| 182kcal | 15.5g | 12.1g | 3.5g | 1.2g | 1.6g |

野菜料理レシピコンテスト 2025

《アピールポイント》地元の鰻と夏野菜を使って、夏野菜を食べやすく、生春巻きにしました。巻いても、そのままでも食べられるプルコギ風の味付けて、具材だけでも御飯と合います。中に素麺を一緒に巻いても美味しいです。

《地元の鰻と夏野菜のプルコギ風生春巻き》

【優秀賞】

| 食品名 | 分量g | 春巻 2 本分 |
|----------|------|---------|
| 鰻 | 114 | 2尾 |
| 赤パプリカ | 30 | 1/4 個 |
| 黄パプリカ | 30 | 1/4 個 |
| 玉葱 | 50 | 1/4 個 |
| 茄子 | 25 | 1/4 本 |
| 醤油 | 9 | 大匙 1/2 |
| コチュジャン | 7 | 大匙 1/2 |
| みりん | 9 | 大匙 1/2 |
| 砂糖 | 0.75 | 小匙 1/4 |
| ごま油 | 3 | 小匙 1弱 |
| オイスターソース | 4.5 | 小匙 1弱 |
| にんにく | 1.5 | 小匙 1/4 |
| 生姜 | 1 | 小匙 1/5 |
| 大室高原レタス | 20 | 約 2枚 |
| ライスパー | 10 | 約 2枚 |

- ① オーブントースターにアルミホイルを敷き、鰻の干物をのせて片面(身側)を約 5 分焼き、裏返してさらに約 5 分焼き、身をほぐします。(目安 1000W で 10 分) ※使用するトースター、魚のサイズや厚み等によっても加熱時間は変わるため調整してください。
- ② まな板の上に濡らしたキッチンペーパーを置き、その上にラisperーパー、濡らしたキッチンペーパーを交互においてふやかしておきます。
- ③ A は、薄切りにし長さを揃えます。B を混ぜ合わせます。
- ④ フライパンに B と野菜を入れて炒めます。野菜に火が通ったらほぐした鰻を加え、混ぜ合わせ火を止めて、粗熱をとります。
- ⑤ レタスは、よく洗って水気を切ります。
- ⑥ ラisperーパーの上に、レタスを置き、手前から 1/3 ほどの部分に炒めた具を置き、軽く押さえながらラisperーパーで一巻きし、ラisperーパーの両サイドを内側に折り込み、くるくると手前側から奥側に巻きます。
- ⑦ 切ってからお皿に盛り付けます。

《調理のポイント》
地元の鰻と野菜を使って色どりのバランスと夏でも食べやすい生春巻きにしました。



生春巻き 2 本分の栄養量 調理時間 約 23 分 日本食品標準成分表(八訂版)増補 2023 年

| 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 |
|---------|-------|-------|-------|------|-------|
| 377kcal | 31.2g | 17.4g | 27.9g | 2.9g | 4.7g |

野菜料理レシピコンテスト 2025

《アピールポイント》地元の野菜を使って白玉団子を作りました。南瓜と小松菜とトマトを使うことで、見た目が鮮やかで野菜の甘みを感じられます。栄養素も摂れて体に優しいです。

《ベジ団子三兄弟!?カラフル白玉団子～野菜の彩り～》

【優秀賞】

| 食品名 | 分量g | 団子 20個分 |
|-------|-----|--------------|
| 白玉粉 | 100 | 1カップ弱 |
| 水 | 100 | 1/2カップ |
| 南瓜 | 20 | 天ぷらサイズ 1枚 |
| 小松菜 | 20 | 2枚 |
| ミニトマト | 75 | 約5個 |
| 水 | 35 | 大匙2強 |
| 砂糖 | 11 | 大匙1強 |
| 醤油 | 6 | 小匙1 |
| 片栗粉 | 1.5 | 小匙1/2 |
| 水 | 3 | 小匙1弱 |

【野菜の下準備】

- ① ミニトマトは、熱湯にくぐらせてから冷水にとり、皮をむいてから裏ごしして、ペースト状にします。
- ② Bの野菜は、それぞれ耐熱容器に加え、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。南瓜は、皮をとってつぶします。小松菜は、裏ごししてペースト状または、すり鉢ですりつぶしておきます。

【団子作り】

- ③ ボウルに白玉粉、分量の水の1/2量を入れ、手で練り混ぜ、3等分にして、それぞれに野菜を1種類ずつ加えます。

※白玉粉と水は同量の重さ1:1が目安ですが、水の量は季節や湿度によってちょうどよい量が変わるので、**まず1/2量程度の水を入れ、野菜を混ぜた後に、様子を見ながら不足分を加えます。**

- ④ 指先で白玉粉の粒を感じなくなるまでよく捏ねます。(耳たぶ位)

※棒状にのばして半分に割ったとき、ポソッと割れる状態になるよう水分を調節します。

- ⑤ 両手の手の平を使って、まんまるの形にして、湯を沸かした鍋に丸めたそばから入れ、生地が浮いてきたらそのまま3～4分ほど茹で、冷水に入れ冷ましてから水気を切って、串に刺します。

- ⑥ 鍋にCを加えて中火で加熱し、煮立ったら火を弱め、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら火を止め、たれを別皿に盛り付けます。

《調理のポイント》

色がよくつくように、よく捏ねました。



白玉団子20個分の栄養量 調理時間 約20分

日本食品標準成分表(八訂版)増補 2023年

| 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 |
|---------|-------|------|--------|------|-------|
| 434kcal | 8.2g | 1.1g | 100.7g | 2.6g | 0.9g |