

食べて美しく?! 美～ナス丼

最優秀賞
阿波西高校2年
戸田 遥花さん

材料(1人分)

美～ナス	60g
れんこん	20g
ピーマン	10g
かぼちゃ	40g
しょうが	少々
ごま	少々
温泉玉子	1個
片栗粉	少々
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2

野菜の
総重量

135g

一人分の
栄養価

エネルギー	: 734kcal
タンパク質	: 16.3g
脂質	: 17.4g
炭水化物	: 123.5g
ナトリウム	: 2185mg
食塩相当量	: 5.6g

A ※濃い目の味付けになります。お好みで調整して下さい。

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切り、れんこんとなすは水にさらしておく。
- 2 野菜の水気を取り、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに少し多めの油をひき、千切りにしたしょうがを炒める。
- 4 野菜を並べて中火で両面を焼く。
- 5 野菜に火が通ったら、合わせたAをまわしかけとろりとするまで火にかける。
- 6 丼にご飯を盛りつけて野菜を並べ、真ん中に温泉玉子を落とす。
- 7 仕上げにごまをふりかけて出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食と副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう!



甘酢あんはお酢の代わりにすだち果汁を
使かってまろやかに!

阿波野菜ごろごろ! すだちの まろやか酢鶏

新鮮大好き
とくしま賞
主婦
中塚 美里さん

材料(1人分)

れんこん	中 4cmくらい
たまねぎ	中 1/2 個
にんじん	中 1/3 個
ピーマン	1 個
しいたけ	1 個
鶏肉(阿波尾鶏)	100g

調味料

すだち果汁	大さじ 2 (すだち 2~3 個分)
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 2
片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1

一人分の
栄養価

エネルギー	: 528kcal	ナトリウム	: 1503mg
タンパク質	: 20.9g	食塩相当量	: 3.8g
脂質	: 25.9g		
炭水化物	: 53.2g		

野菜の
総重量

193g

作り方

- 1 野菜、しいたけ一口大に切り、にんじんは耐熱容器に入れてレンジで約1分加熱する。鶏肉は一口大に切り、酒、しょうゆ少々(分量外)で下味を付ける。
- 2 調味料を全て合わせ、よく混ぜ合わせておく。
- 3 鶏肉に片栗粉(分量外)をまぶし、フライパンに油をひいて揚げ焼きにする。
- 4 3をいったん取り出し野菜、しいたけを炒めた後、鶏肉を戻し2の合わせ調味料を入れとろみがつくまで中火で加熱する。
- 5 仕上げにすだちの果皮をすり下ろしたら出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食と副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう!

材料(1人分)

鶏ひき肉	50g
にんじん	10g
こまつな	30g
もやし	40g
キャベツ	40g
ちりめん	5g
ごま	適量
卵	25g
味噌味の焼肉のタレ	適量
酒	適量
塩・砂糖	少々

野菜の
総重量

120g

一人分の
栄養価

エネルギー：206kcal
タンパク質：17.7g
脂質：9.6g
炭水化物：11.5g
ナトリウム：655mg
食塩相当量：1.7g

作り方

- 1 野菜を太めの千切りで切る。
- 2 野菜をゆでる。
- 3 油をひいたフライパンでひき肉を炒め、酒を入れる。
- 4 焼肉のタレで味つけをする。
- 5 塩・砂糖・酒で味付けした卵を炒める。
- 6 野菜、ひき肉、卵を器に盛りつけて出来上がり。

たまねぎ	40g
じゃがいも	50g
かぼちゃ	2切れ
とうもろこし	1/6本
にんじん	40g
アスパラガス	2本
きのこ	20g
鶏肉	30g
カレールーの素	1かけ

野菜の
総重量

一人分の
栄養価

エネルギー：318kcal
タンパク質：11.5g
脂質：13.8g
炭水化物：39.1g
ナトリウム：