

夏にぴったり!! 夏野菜の しょうが焼き

みんなでつくる引
健康とくしま
県民会議会長賞
川田西小学校3年
長元 凜子さん



家の庭や近所でとれた野菜と
徳島の食材のコラボレーション。

材料(1人分)

なす	80g	塩・こしょう	少々
かぼちゃ	20g	しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
れんこん	20g	しょうゆ(こい口)	小さじ2
オクラ	20g	みりん	小さじ1
ミニトマト	10g	水	小さじ2
豚バラ焼肉用肉(あわボーク)	60g		
すだち	1/4個		

一人分の 栄養価

エネルギー	194kcal	ナトリウム	857mg	野菜の 総重量	150g
タンパク質	15.4g	食塩相当量	2.2g		
脂質	7.4g				
炭水化物	16.6g				

作り方

- 1 なすをすだちくらいの大きさに乱切りする。
- 2 かぼちゃとれんこんを8mmくらいの半月切りにして電子レンジで加熱する。
- 3 オクラを電子レンジで加熱して半分に切る。
- 4 ミニトマトを半分に切る。
- 5 Aの調味料を合わせて混ぜておく。
- 6 一口大に切った豚肉に塩・こしょうを振りフライパンでこんがり焼く。
- 7 豚肉を取り出し、残った油になすを入れてふたをして蒸し焼きにする。
- 8 7に2~4と取り出した豚肉を入れて炒める。
- 9 Bに入れて火を止めてかるくかき混ぜて器に盛りつける。
- 10 すだちを添えて出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食・副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう!!

ぜったい食べ鯛! カレー焼き野菜

キョーエイ賞
城西中学校1年
阿部 太遥さん



カレー味の甘い焼き野菜は食感もよく、鯛と相性GOOD。
レタスで巻くとサラダ風にもなる一品。

材料(1人分)

にんじん	20g	塩・こしょう	適量	牛乳	30ml
ごぼう	20g	小麦粉	適量	カレーパウダー	
れんこん	30g	レタス	15g		小さじ1/2
かぼちゃ	30g	カレーパウダー		にんにく(チューブ)	
パプリカ(赤)	20g		小さじ1/2		少々
白ねぎ	20g	にんにく(チューブ)	3g	しょうゆ	小さじ1/2
ブロッコリー	30g	塩麹	大さじ1	塩麹	少々
山芋	30g	オリーブオイル			
鯛	70g		大さじ1		

一人分の 栄養価

エネルギー	415kcal	ナトリウム	1432mg	野菜の 総重量	185g
タンパク質	21.3g	食塩相当量	3.6g		
脂質	22.1g				
炭水化物	32.3g				

作り方

- 1 野菜の皮をむいて全て乱切りする。
- 2 野菜にAを入れて混ぜ200度のオーブンで15分焼く。
- 3 鯛に塩・こしょうをして小麦粉をつけ、フライパンに油を入れて焼く。
- 4 鯛を取り出し、フライパンにBを入れて煮詰める。
- 5 器にレタス、鯛、焼き野菜を盛り付けて4を全体にかけて出来上がり。

CHECK!



食事バランス

主食・副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう!!



材料(1人分)

豚肉	90g
キャベツ	27g
にんじん	27g
もやし	72g
パプリカ	45g
しいたけ	11g
フラワーレタス	15g
ねぎ	16g
卵

野菜の
総重量



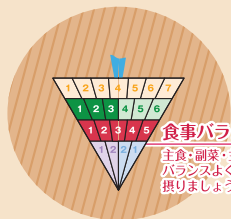
一人分の
栄養価



エネルギー：468kcal
 タンパク質：35.3g
 脂質：28.9g
 炭水化物：14.7g
 ナトリウム：901mg
 食塩相当量：2.3g

作り方

- 1 しいたけ、にんじん、キャベツ、パプリカを細切りにする。
- 2 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 3 ねぎは小口切りにする。
- 4 油をひいたフライパンに豚肉を入れて焼く。色が変わってきたらねぎ以外の野菜としいたけを入れ、塩、こしょうで炒めてお皿に取り出す。
- 5 再度フライパンに油をひき、溶いた卵を流し入れ、取り出した4をのせて包む。
- 6 器に盛りつけ、仕上げにねぎを散らしたら出来上がり。



食事バランス

主食・副菜・主菜を
バランスよく
摂りましょう!