

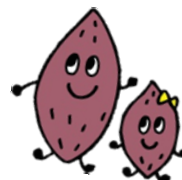
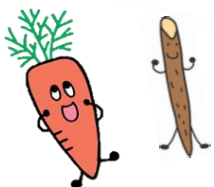


# 「いただきグー」で野菜を食べよう!

## ～野菜たっぷり簡単レシピ作品紹介～

市内保育・幼稚園、小・中・高等学校に野菜摂取向上のための食育推進ポスター・レシピを募集しました。今回は「野菜たっぷり簡単レシピ」の最優秀作品をご紹介します。

小学校1～3年生の部 ★最優秀作品★



### 作品名：ミラクルドーナツ

受賞者：暁小学校 2年生  
小林 貴一さん

#### 【材料】4人分

##### <生地<材料>

薄力粉・・・200g

砂糖・・・50g

ベーキングパウダー

・・・小さじ1

卵・・・1個

豆腐・・・1丁

##### <生地<まぜる野菜>

にんじん

紫いも

とうもろこし 各50g

ほうれん草

ごぼう

塩、揚げ油

#### <生地<まぜる野菜<準備>

- ・にんじん、紫いも  
やわらかくゆでてつぶす。
- ・とうもろこし  
塩を入れた湯で柔らかくゆでてみじん切りにする。
- ・ほうれん草  
塩を入れた湯でさっとゆでて水気をよくしぼりみじん切りにする。
- ・ごぼう  
酢であく抜きし柔らかくゆでてみじん切りにする。

#### 【作り方】

- ①薄力粉と砂糖、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②卵を泡立てて①とまぜる。
- ③②に豆腐をまぜて5等分にする。
- ④③に準備した5種類の野菜をそれぞれまぜる。
- ⑤④を一口サイズに丸める。
- ⑥170度の油で揚げる。



野菜の色がきれいで、作るのも食べるのも楽しいよ♪





スタミナがつく

## 作品名：野菜たっぷりチーズ

受賞者：桜小学校 5年生  
石川 輝妃 さん

### 【材料】4人分

- 豚ひき肉・・・300g
- ニラ・・・1袋
- ほうれん草・・・1束
- にんじん・・・1/2本
- アスパラガス・・・8本
- もやし・・・1袋
- チーズ・・・5枚
- 春巻きの皮・・・20枚

(A)

- 「おろしにんにく・・・少々
- 「おろししょうが・・・少々

(B)

- 塩、こしょう、醤油
- ・・・各少々

水溶き片栗粉  
揚げ油

### 【作り方】

- ①ニラ、ほうれん草は5cm位の長さに切る。
- ②にんじん、アスパラガスは長細く5cm位に千切りする。
- ③チーズを1/4枚ずつに切る。
- ④(A)、豚ひき肉、にんじん、アスパラガスの順に炒め、そのあとから、もやし、ニラ、ほうれん草を入れて炒める。

- ⑤野菜がしんなりしてきたら(B)を入れる。
- ⑥水溶き片栗粉を入れ、とろみが付いたらお皿に入れて冷ます。
- ⑦巻きの皮に具をのせて巻く。
- ⑧180度の油で揚げる。

具たくさんでパリッとおいしい  
春巻きだよ！  
いろいろな野菜で挑戦してみてね♪



野菜の摂取目標量は1日350g以上

# 1食ごとに「いただきグー！」



(野菜は加熱した状態でご自分のげんこつ大1個分)

夏野菜いっぱい

# 作品名：カラフルサマー ドライカレー



受賞者：山手中学校 1年生  
平田 梨紗 さん

## 【材料】 4人分

合いびき肉・・・200g  
たまねぎ・・・1個  
トマト・・・1個  
赤パプリカ・・・1/2個  
黄パプリカ・・・1/2個  
オクラ・・・8本  
なす・・・1本  
しめじ・・・1/2パック  
おろししょうが・・・少々  
カレー粉・・・大さじ1  
オリーブ油・・・少々

(A)

ソース・・・大さじ1  
ケチャップ・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
固形スープの素・・・1個  
塩 こしょう・・・各少々  
水・・・150ml

## 【作り方】

- ①しめじは石づきをとり、たまねぎはみじん切り、赤パプリカ、黄パプリカは角切り、オクラは輪切り、トマト、なすをさいの目に切る。
- ②オリーブ油を熱し赤、黄パプリカ、オクラを炒めて取り出す。
- ③オリーブ油を加え、たまねぎとしょうがを炒め、少し色づいたらひき肉、なす、しめじを炒めてカレー粉を加える。(A)を加えて弱火で水分がなくなるまで煮る。
- ④②とトマトを加え1分ほど加熱する。



いろいろな野菜を使い見た目も  
楽しいとても簡単なレシピです！  
ボリュームもあるのでおすすめ  
だよ♪



## ★レシピ審査で助言をいただいた 宇佐見 靖夫 先生 からのコメント★

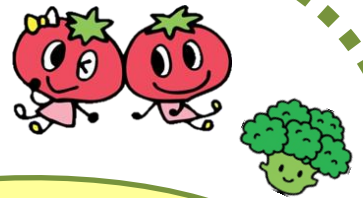
今回受賞された作品は、野菜をたっぷり使用するだけでなく、素材の持つ美味しさを引き出すよう工夫され、苦手な野菜を克服できるようにと気持ちがこめられています。料理は食べてもらうのことを考えて楽しく作る事が大切です。どの作品からも家庭で料理を楽しんで作る様子がうかがえます。

現在、主な野菜は年間を通じて食べることが可能なため、旬を意識することが減ってきました。四日市市でも、様々な野菜が生産されています。地産地消という観点からも地元の野菜を意識し、積極的に取り入れることが望まれます。

そして、食の文化や作法などは、家庭で食事を共にする中で伝えられるものです。生涯にわたる健康づくりと健全な食習慣の基盤を食卓で楽しみながら築きたいです。

ユマニテク調理製菓専門学校 学校長 宇佐見 靖夫 先生





野菜もやわらかく、ソースと絡んでおいしい一品です♪  
盛り付けがとっても楽しい!

## 作品名：野菜たっぷりグラタン

受賞者：四日市農芸高等学校 2年生  
勝又 海空理 さん

### 【材料】4人分

ベーコン	40g
たまねぎ	1/4個
アスパラガス	2本
じゃがいも	1個
なす	1本
ズッキーニ	1/2本
ブロッコリー	1/2個
トマト(中)	2個
まいたけ	40g
バター	10g
牛乳	200ml
小麦粉	大さじ2
固形コンソメ	1個
塩、こしょう	各少々

### <トッピング用>

チーズ、パン粉、サラダ油  
オリーブ油、バター  
..... 適量

### 下準備

- ・アスパラガスは下1cmを切りおとし、下から10cm位のところをピーラーで皮をむき5cm位の斜め切りにする。
- ・たまねぎはうすくスライスする。
- ・ベーコン、ブロッコリー、トマト、まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ・じゃがいもは1cm角のさいの目切りにする。
- ・なす、ズッキーニは5mm位のうす切りにする。
- ・ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。

### 【作り方】

- ①じゃがいもとアスパラガスの上の部分はラップをして電子レンジで2分間温める。
- ②フライパンに油をひき、なすとズッキーニは両面を軽く焼き、まいたけは軽く炒めて皿に取り出す。
- ③フライパンにバターを入れ、ベーコン、たまねぎ、アスパラガスの下の部分を加え、たまねぎに火が通るまで炒める。
- ④③に小麦粉を入れ、軽く炒めたら牛乳を入れてしっかりまぜる。コンソメを入れとろみがでてきたら、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤④に①のじゃがいもを入れてまぜ合わせる。
- ⑥グラタン皿にバターをぬり、⑤を入れてたっぷりチーズをのせる。その上にまいたけを敷き、野菜を盛りつける。
- ⑦チーズとパン粉を少しちらし、野菜が乾かないようにオリーブ油をかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

