

1日に食べたい野菜量のめやすは、
自分のげんこつ大3つ分♪



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

「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 ~パート2~

市内小学校、中学校、高等学校に「野菜がおいしく・楽しく食べられる食育推進レシピ」を募集しました。応募された中で最優秀賞を受賞した作品をご紹介します。

小学1~3年生の部 ★最優秀作品★



作品名：夏野菜たっぷり簡単キッシュ

受賞者：暁小学校 3年生

みずたに あいり
水谷 愛理さん

【材料】4人分

- A
 - なす・・・1本
 - かぼちゃ・・・1/8個
 - オクラ・・・2本
 - 赤パプリカ・・・1/2個
 - 黄パプリカ・・・1/2個
- サラダ油・・・大さじ1
- B
 - 塩・・・少々
 - こしょう・・・少々
- ミニトマト・・・4個
- ロースハム・・・2枚
- 卵・・・2個
- 牛乳・・・150ml
- C
 - 塩・・・少々
 - こしょう・・・少々
- ミックスチーズ・・・50g

【作り方】

- ① Aの野菜を1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、①を炒め、Bで調味して、冷ましておく。
- ③ ミニトマトは半分に切り、ハムは好きな形に切る(またはくりぬく)。
- ④ 卵、牛乳、②を混ぜ、Cで調味し耐熱皿に入れる。
- ⑤ ④に③とチーズをのせる。
- ⑥ 250℃のオーブンで10分程度焼く。



赤色や緑色、黄色などさまざまな野菜を取り入れ、見た目もとってもきれいだね♪



作品名：色とり豊かおいなりさん

受賞者：富田小学校 6年生

さかた ゆい
坂田 唯さん

【材料】4人分

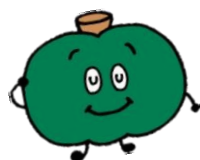
油揚げ（正方形）・10枚
グリーンアスパラガス
.....5本
にんじん.....大1/2本
パプリカ（赤・黄）..
.....各1/3個
にんにくの芽.....9本
かぼちゃ.....150g
豚バラ肉スライス・350g
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ3
酒.....大さじ3
砂糖.....大さじ1・1/2
おろししょうが・1かけ分
ガーリックパウダー・少々

【作り方】

- ①油揚げは半分に切る。
- ②Aの野菜はすべて油揚げに入る長さに切る。
- ③グリーンアスパラガスは薄く皮を剥いて茹でる。
- ④にんじん、パプリカ、にんにくの芽はそれぞれ茹でる。
- ⑤かぼちゃは電子レンジにかけて柔らかくしておく。
- ⑥野菜を組み合わせ、油揚げに詰め、豚バラ肉で真ん中を巻く。

- ⑦フライパンで、コロコロと転がしながら全面を焼き取り出す。
- ⑧Bをフライパンで煮立たせ、⑦を入れて煮からめる。

作るのが楽しそう！
季節に合わせていろいろな野菜を入れて
みてもいいね！



元気が出る



作品名：豚コマと夏野菜の カレー炒め

受賞者：山手中学校 1年生

おちあい しょうん
落合 駿さん



【材料】4人分

豚コマ肉・・・300g
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・少々
片栗粉・・・・大さじ2
なす・・・・1本
ズッキーニ・・・・1本
ピーマン・・・・1個
オクラ・・・・8本
ミニトマト・・・・9個
サラダ油・・・・大さじ1
カレー粉・・・・小さじ2
酒・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・大さじ1
砂糖・・・・小さじ1/2

【作り方】

- ①豚コマ肉に塩・こしょうをし、片栗粉を加えて混ぜる。
- ②なすとズッキーニは半月切りか輪切りに切る。
ピーマンは乱切りにする。
- ③オクラは板ずりをしてサッと茹でる。
ミニトマトはヘタをとる。
- ④①をひと口大に丸め、熱したフライパンにサラダ油を入れて炒め、さらに②を入れて炒める。
- ⑤カレー粉を入れる。さらに酒としょうゆ、砂糖を入れて炒める。
- ⑥③を入れて炒め、皿に盛り付ける。

豚コマ肉は丸めて、ボリューム感をつける工夫がされています。



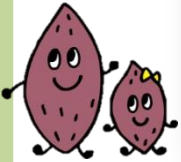
野菜の摂取目標量は1日350g以上

量のめやすは自分のげんこつ大3個分

(野菜は加熱した状態で)



たくさんの野菜が入って、見た目も楽しい作品だね！盛り付けをアレンジして楽しんでもいいね♪



作品名：さつまいもシチュー

受賞者：四日市農芸高等学校 3年生

かつまた 勝又 さん
みくり 海空理 さん

【材料】4人分

さつまいも・・・200g
 牛乳・・・・・・・・200ml
 にんじん・・・・160g
 オクラ・・・・・・2本
 ブロッコリー・・・小1株
 玉ねぎ・・・・・・・・1個
 グリーンアスパラガス
 ・・・・・・・・・・2本
 マッシュルーム・・・4個
 ウィンナーソーセージ
 ・・・・・・・・・・4本
 サラダ油・・・・小さじ1
 水・・・・・・・・・・500ml
 シチュールウ・・・50g
 ピーマン・・・・・・1個
 ホールコーン(缶詰)
 ・・・・・・・・・・小1/2缶
 サラダ油・・・・小さじ1
 ご飯・・・・茶碗4杯分
 塩・・・・・・・・・・1g

【作り方】

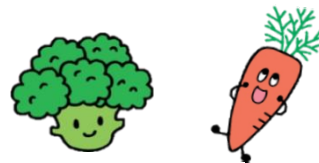
(シチュー)

- ①さつまいもは輪切りにし茹でる。柔らかくなったら取り出し、牛乳とあわせてミキサーにかける。
- ②にんじんは数枚薄く輪切りにして型で抜き、柔らかくなるまで茹でる。
- ③オクラは茹でて輪切り、ブロッコリーは小房にして茹でる。
- ④玉ねぎ、にんじん、ブロッコリーの芯は1cm角に切り、グリーンアスパラガスは輪切り、マッシュルームは薄切りにする。ウィンナーは輪切りにする。
- ⑤④をサラダ油で炒め、水を入れて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら①と、シチュールウを入れて混ぜ、煮込む。

(ご飯)

- ①型抜きで残った人参とピーマンをみじん切りにし、コーンを入れ、サラダ油で炒める。
- ②炊いておいたご飯に、①と塩を入れ混ぜ合わせる。

お皿にご飯とシチューを盛り付け、シチューの②と③の野菜を飾る。



1食ごとに「いただきグー」

で野菜を意識して食べましょう!