

第5回




健康野菜たっぷり料理
グランプリ


～ベジィー1グランプリ受賞作品～

野菜たっぷり栄養バランス弁当のレシピです。

最優秀賞(1点)

 女性にうれしい鉄分たっぷり弁当 原 朱里 (三重県立神戸高校1年)

入賞(4点)

 体が元気になるベジタブル弁当だよ! 富尾 和代 (亀山市食生活改善推進員)

 緑黄色バーガー 吉田 瑠美 (三重県立神戸高校1年)

 具たくさんピクニック弁当 林 美侑 (三重県立神戸高校1年)






 カラフル弁当 中嶋 琴美 (三重県立神戸高校1年)



女性にうれしい鉄分たっぷり弁当



野菜使用量 ……135g

-  ピーマンの卵焼き
-  カボチャのチーズ焼き
-  切干大根とひじきの煮物
-  枝豆のドレッシングあえ
-  キャベツ・ミニトマト・キウイ

PRポイント:

女性に不足しがちな鉄分をたっぷりとることを意識したお弁当です。冷凍カボチャや冷凍枝豆を使用したり、レンジを使って調理したりして、時短になるように工夫しました。家庭菜園のピーマンやミニトマトを使い、新鮮な野菜も入っています。



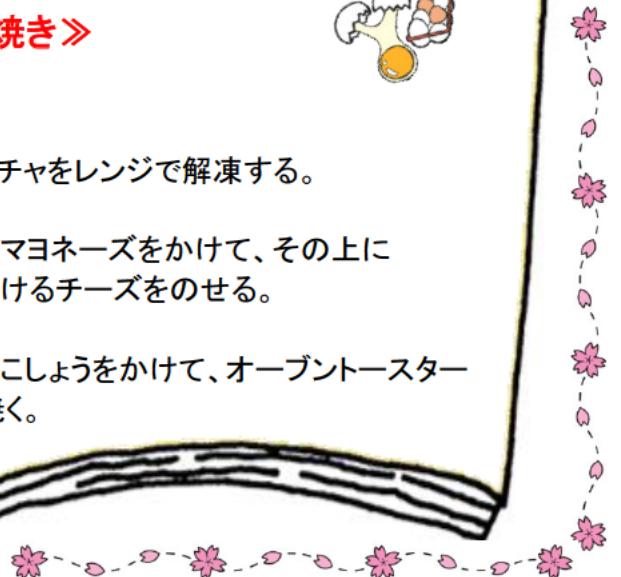
《ピーマンの卵焼き》

材料名	分量	作り方
ピーマン ……………	10g	①ピーマンをみじん切りにする。
卵 ……………	1個	②卵を溶き、①とめんつゆ、さとう、しょうゆを加えて卵焼きを焼く。
さとう・しょうゆ・めんつゆ ……………	適量	



《カボチャのチーズ焼き》

材料名	分量	作り方
冷凍カボチャ ………	50g	①カボチャをレンジで解凍する。
とろけるチーズ ……	適量	②①にマヨネーズをかけて、その上にとろけるチーズをのせる。
マヨネーズ ……………	適量	③②にこしょうをかけて、オーブントースターで焼く。
あらびきこしょう ……	適量	



《切干大根とひじきの煮物》



材料名	分量	作り方
切り干し大根	5g	①切り干し大根とひじきを水にもどす。 ②ちくわ、にんじんを切る。 ③シリコンスチーマーに、水を切った①と②、めんつゆ、酒、さとう、かつおだしを入れて、よくかきまぜてから、レンジで8～10分加熱する。（途中で何度かかきまぜる。）
ひじき	0.5g	
にんじん	5g	
ちくわ	1/6本	
めんつゆ	適量	
酒・さとう	適量	
かつおだし	適量	



《枝豆のドレッシングあえ》



材料名	分量	作り方
冷凍枝豆	20g	①わかめを水にもどす。 ②かにかまを5mmくらいに切る。 ③解凍した枝豆と①、②をドレッシングであえる。
かにかま	1本	
わかめ	適量	
青じそドレッシング	適量	

《添え野菜・付け合せ》







キャベツ	20g
ミニトマト	10g
キウイ	適量



体が元気になるベジタブル弁当だよ！



野菜使用量140g

-  豚肉のサンドフライ
-  人参とえのきの炒め物
-  ほうれん草とのりのごま和え
-  ナスとピーマンのみそかけ
-  付け合わせ
-  季節のフルーツ

PRポイント:

テーマぴったりの野菜をたっぷり使った栄養バランスの良い弁当です。



《豚肉のサンドフライ》

材料名	分量	作り方
豚もも肉	2枚	①かぼちゃは厚さ5~6ミリに切り、レンジで2分加熱する。 ②トマトは5ミリ厚さに切る。 ③豚肉を広げ、かぼちゃ、チーズ、トマトをのせ、もう一枚の肉を上のにせサンドにする。
かぼちゃ	20g	
トマト	25g	
チーズ	1/2枚	
卵	少々	④③に塩こしょうをし、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、フライパンに油を5ミリ位ひき、揚げる。
小麦粉・パン粉	少々	
油	適量	





《人参とえのきの炒め物》

材料名	分量	作り方
にんじん	15g	①人参は千切りにし、えのきは長さを半分に切る。 ②フライパンに油を入れ、①を炒めて、砂糖、しょうゆで味付けする。
えのき	10g	
さとう・しょうゆ	適量	



《ほうれん草とのりのごま和え》



材料名	分量	作り方
ほうれん草	35g	①ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。 ②①を絞って、ごま、さとう、しょうゆで味付けする。 ③のりを手でちぎって、②と和える。
のり	少々	
ごま	少々	
さとう・しょうゆ	適量	



《ナスとピーマンのみそかけ》

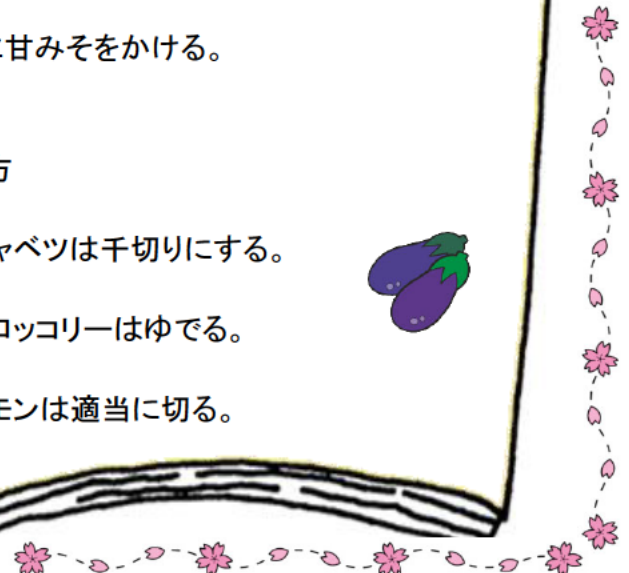


材料名	分量	作り方
ナス	20g	①ナスは輪切りにして水につけアクをとる。 ②油をひいたフライパンでピーマンと①を一緒に焼く。 ③②に甘みそをかける。
ピーマン	5g	
甘みそ	適量	
油	適量	



《付け合わせ》

材料名	分量	作り方
キャベツ	10g	①キャベツは千切りにする。 ②ブロッコリーはゆでる。 ③レモンは適当に切る。
ブロッコリー	10g	
レモン	少々	



緑黄色バーガー



野菜使用量145g



ハンバーガー

<ほうれん草パン>
<ハンバーグ>



ごぼうチップ

PRポイント:

いろいろな食感でたくさんの野菜をとることができます。



<ほうれん草パン>

材料名	分量	作り方
ほうれん草	20g	①ほうれん草をゆでて、しっかり水気を切る。 ②①のほうれん草を牛乳と合わせてミキサーにかけ、ペースト状にする。 ③ホームベーカリーに②と★の材料を入れ、パン生地を作る。 ④③をオーブンで発酵(40℃で40分)させる。 ⑤卵を溶き、④に塗り、180℃のオーブンで12分焼く。
牛乳	20ml	
卵	適量	
強力粉★	47g	
バター★	3g強	
ドライイースト★	0.5g	
さとう★	10g	
塩★	1g弱	





<ハンバーグ>

材料名	分量	作り方
合びき肉	45g	①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、レンジで40秒加熱する。 ②しめじをみじん切りにする。 ③ボウルに、合びき肉、①、②、★の材料を入れて、よくこねる。 ④③を丸めて、平らにして焼く。 ⑤ケチャップとウスターソースを火にかけ、④にからめる。
玉ねぎ	10g	
にんじん	10g	
しめじ	5g	
卵★	10g	
パン粉★	3g	
塩・こしょう★	少々	
ケチャップ・ウスターソース	適量	

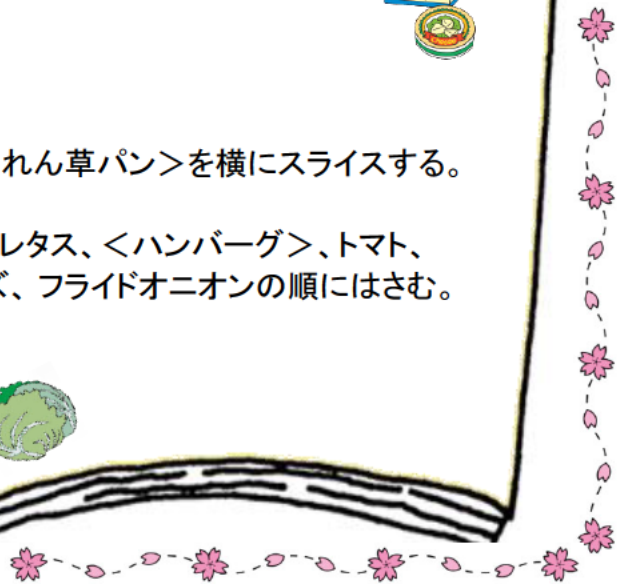


<<ごぼうチップ>>

材料名	分量	作り方
ごぼう	50g	①ごぼうを薄切りにし、水にさらす。 ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③②に軽く塩をまぶす。
片栗粉	10g	
塩	適量	

<ハンバーガー>





材料名	分量	作り方
レタス	15g	①<ほうれん草パン>を横にスライスする。 ②①に、レタス、<ハンバーグ>、トマト、チーズ、フライドオニオンの順にはさむ。
トマト	40g	
チーズ	1枚	
フライドオニオン	適量	



具だくさんピクニック弁当




野菜使用量 ……140g

-  具だくさんサンドイッチ
-  ほうれん草としめじのベーコン炒め
-  オクラの豚巻き
-  オレンジ・プチトマト


PRポイント:


いろいろな色の食材を使って、見た目がきれいに見えるようにしました。



《具だくさんサンドイッチ》

材料名	分量	作り方
5枚切食パン	… 1枚(70g)	①食パンを半分に切り、ポケットになるように縦に切り込みをいれ、トースターで3分焼く。 ②レタスは小さくちぎり、アボガドはスライス、きゅうりはななめに切っておく。 ③たまごを溶き、塩を少々加え、いりたまごを作る。 ④ハムは半分に切る。 ⑤ケチャップとマヨネーズを混ぜ、ソースを作り、パンの切れ目からソースを塗る。 ⑥②、③、④をパンにはさむ。
レタス	… 30g	
アボガド	… 30g	
きゅうり	… 50g	
ハム	… 1枚(10g)	
たまご	… 50g	
むきえび	… 10g	
塩	… 少々	
ケチャップ・マヨネーズ	… 各大さじ2	





《ほうれん草としめじのベーコン炒め》

材料名	分量	作り方
ほうれん草 40g	①ほうれん草は2cm間隔に切る。
しめじ 20g	②しめじはいしづきをとっておく。
ベーコン 1枚(7.4g)	③ベーコンは1cm角に切る。
コンソメ 少々	④フライパンにバターを入れ、ベーコン、ほうれん草、しめじの順に入れ、しんなりするまで炒める。
バター 少々	
塩こしょう 少々	⑤最後にコンソメ、塩こしょうで味付けする。



《オクラの豚巻き》

材料名	分量	作り方
オクラ 1本(10g)	①オクラはゆでておく。
豚ローススライス 20g	②オクラのへたをとり、オクラを芯にして豚肉で巻く。
焼肉のたれ 適宜	③巻きおわりを下にし、フライパンで焼く。
		④焼肉のたれで味付けをする。
		⑤斜めに切る。



《付け合せ》






オレンジ 1/2個(80g)
プチトマト 1個(10g)



カラフル弁当



野菜使用量 ……220g

-  きんぴらごぼう
-  アスパラのベーコン巻き
-  鮭入りたまご焼き
-  牛肉と小松菜の炒め物
-  プチトマト

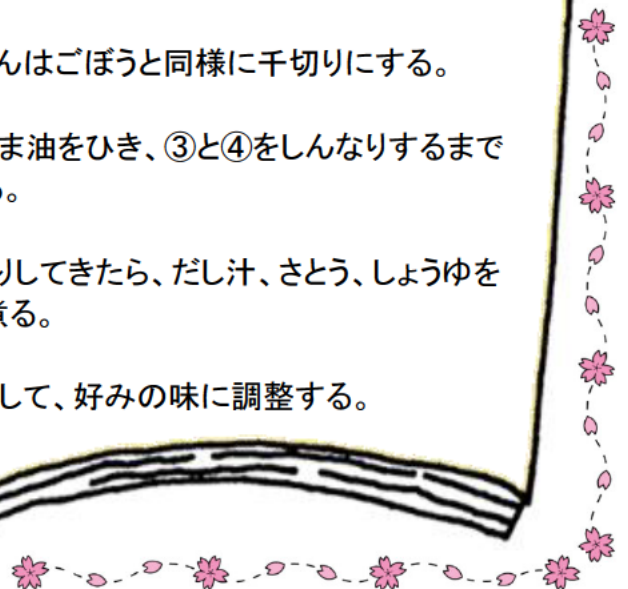
PRポイント:

野菜をたくさん使いました。前日に作り置きしやすいメニューです。



《きんぴらごぼう》

材料名	分量	作り方
ごぼう	50g	①ごぼうを洗って、泥を落とす。
にんじん	40g	②①を長さ5~6cm、幅3mmくらいの斜め切りにする。
さとう	大さじ1	③②の切れ目を上にして、千切りにする。 数分間水にさらしてザルにあげる。
しょうゆ	大さじ1	④にんじんはごぼうと同様に千切りにする。
だし汁	100cc	⑤鍋にごま油をひき、③と④をしんなりするまで炒める。
白ごま	適量	⑥しんなりしてきたら、だし汁、さとう、しょうゆを入れ煮る。
ごま油	少々	⑦味見をして、好みの味に調整する。



《アスパラのベーコン焼き》

材料名	分量	作り方
アスパラ	120g	①アスパラガスの根元を切りおとし、下の1/3の皮をピーラーでむく。
ベーコン	6枚	②①をベーコンの長さに合わせて切り、巻いていく。
ごま油	少々	③ごま油をひいたフライパンに巻き終わりを下にして、弱火～中火で焼く。
ブラックペッパー	適量	④良い色にやけたら、ブラックペッパーをかける。



《鮭入りたまご焼き》

材料名	分量	材料名	分量
鮭	小さじ2	さとう	大さじ2
卵	2個	塩	少々



《牛肉と小松菜の炒め物》

材料名	分量	作り方
牛肉	100g	①小松菜は根元をきって、4～5cmの長さに切る。茎と葉とざっくり分けておく。
小松菜	10g	②エリンギは薄く切っておく。
エリンギ	20g	③牛肉は一口大に切る。
ごま油	少々	④フライパンにごま油を熱し、小松菜の茎と③を炒め、茎がしんなりしたら、小松菜の葉と②を入れて炒める。
たれ	適量	⑤全体に火が通ったら、たれを入れ手早く炒める。

