

最優秀賞

ごまがみそ、 食べるみそ汁

井上 真由美さん
(上町2区)



1人分の野菜の量 128g

1人分栄養価 エネルギー…199kcal 食塩相当量…1.4g

材料(4人分)

豚こま肉	100g
★ごぼう	80g
★人参	80g
もやし	250g(1袋)
しめじ	100g(1パック)
★ねぎ	100g
水	2カップ位
昆布ダシの素	5g
みそ	大さじ2杯
砂糖	小さじ1杯
みりん	大さじ1杯
すりごま	大さじ2杯

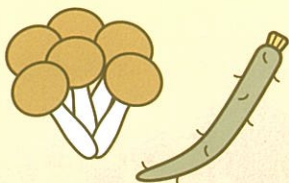
作り方

- 1 ごぼうは皮をむき、ささがきにし水にさらしておく。
- 2 人参は皮をむき千切りにしておく。
- 3 しめじは小房に分けて水で洗っておく。もやしも水でさっと洗っておく。
- 4 鍋に水と昆布ダシを入れ、豚肉を入れて、肉に火が通ったらごぼう、人参、もやし、しめじを入れる。
- 5 調味料とすりごまを入れる。
- 6 ねぎを入れて味をみる。

※野菜を切るのが大変な方は、カット野菜を使うと簡単です。

料理の アピールポイント 作り方のコツなど

調味料のみそ、砂糖、みりんは、はじめに合わせておくと便利です。ごまは体に良いので、すりごまだけではなく、いりごまをたっぷり入れてもいいですよ。



優秀賞

かぼちやの そばろミルク煮

鈴木 里美さん
(上谷1区)



1人分の野菜の量 112g

1人分栄養価 エネルギー…160kcal 食塩相当量…0.5g

材料(4人分)

★かぼちゃ	350g
★玉ねぎ	100g
鶏むねひき肉	100g
牛乳	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	20ml
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

★の食材は、地元食材です!



料理の アピールポイント 作り方のコツなど

かぼちゃに相性の良い牛乳をプラスすると、少量のひき肉でも十分にコクがでます。また、塩分もおさえられます。



作り方

- 1 かぼちゃは2cm角に、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 フライパンに牛乳、めんつゆ、玉ねぎ、ひき肉を入れ、ほぐすように混ぜたら、かぼちゃを加え、火にかける。煮立ったらフタをして弱火から中火で煮る。
- 3 かぼちゃがやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※フライパンひとつで簡単に作れます♡
ぜひお試しください♡

優秀賞

メープルコールスロー サラダ

佐川 彩さん
(桜町1区)



1人分の野菜の量 120g

1人分栄養価 エネルギー…100kcal 食塩相当量…0.4g

材料(4人分)

★キャベツ	1/4個
★人参	1/2本
スイートコーン	1缶
マヨネーズ	大さじ1~2
メープルシロップ	大さじ2/3~1
塩	少々
こしょう	少々

★の食材は、地元食材です!



料理の アピールポイント 作り方のコツなど

子ども食べやすい、少し甘めのコールスローサラダです。湯どおしして混ぜるだけの簡単メニューです。



作り方

- 1 キャベツは千切り、人参も千切り(できるだけうすく切る)、スイートコーンは水けを切っておく。
- 2 鍋に湯をわかし、人参、キャベツをさっとゆで(30秒ぐらい)、ザルにとり水けを切っておく。
- 3 ボールに水けを切った野菜を入れ、Aをませあわせる。
- 4 冷蔵庫で冷やしたらできあがり。

※野菜はレンジでチンしてもいいです。冷やすとおいしいので作っておくのもいいかと思います。

野菜のおかずを ひと皿増やすポイント

① 野菜料理を
毎食1皿以上
食べよう
毎食1~2皿は食べましょう。

② 加熱料理で
食べやすく
生で食べるよりも加熱することでカサが減りたくさん食べられます。消化にも良いですよ。

③ つくりおきが
便利
常備菜があると、忙しい時でも手軽に食べられます。冷凍でストックしておくのも良いですね。

④ 汁は
具たくさんに
みそ汁やスープには旬の野菜をたくさん入れましょう。

⑤ 外食のときも野菜料理
を意識して
外食では意識しないと野菜不足になります。一品料理より定食メニューや少しでも野菜の多いメニューを選びましょう。