

H27年度 野菜たっぷりレシピコンクール入賞作品

かほく市は、平成24年度に保育園・小中学校の保護者を対象にアンケート調査を行い、毎食野菜を食べていると回答した方が約25%という結果でした。野菜は生活習慣病予防、がんの予防に効果的であり、毎食食べる習慣を身につけてほしいということで、短時間で作れるような「野菜たっぷりレシピコンクール」を実施し、結果をご報告いたします。ぜひ、おうちでも作ってみてください！

一般の部



食育大賞
宇ノ氣中3年 川向夢実さん



食育準大賞
高松中3年 真田美里さん

【レンコンのスタミナ炒め】

調理時間約10分 1品での野菜摂取量 約100g

材 料	4人分	作 り 方
れんこん	150g	①レンコンは皮をむき、1cmほどの半月切り ねぎ、竹輪はななめ切り にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ②フライパンにゴマ油、にんにく、しょうがを 入れいい香りがしたら、ねぎ（白い部分）と ちくわを焼き色がつくまで炒める。 ③れんこんを加え炒め、調味料とねぎ（青い部 分）を加え、さらに炒め、白ゴマをふって完 成。
ねぎ	2本	
竹輪	4本	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
ゴマ油	大さじ1	
【調味料】		
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
水	大さじ3	
白ゴマ	適量	
		～おすすめポイント～ ねぎとしょうがが入っているので風邪予防になります。 我が家の定番料理です。

【オムキャベツ】

調理時間約5分 1品での野菜摂取量 約120g

材 料	1人分	作 り 方
キャベツ	120g(1/10個)	①キャベツを千切りにする。 ②フライパンに油をひいてキャベツをしんなり するまで炒める。 ③同じフライパンに再び油をひいて、溶いた卵 を注ぐ。その上にキャベツをのせ卵でまく。 ④お皿にのせ、マヨネーズ、ソース、青のりを ふりかけ、できあがり。
卵	1個	
油（炒め用）	適量	
マヨネーズ	適量	
ソース		
青海苔		
		～おすすめポイント～ キャベツをしんなりさせることによって食べ やすくなります。

H27年度 野菜たっぷりレシピコンクール入賞作品

キッズ（小学生）の部



キッズ大賞
外日角小4年 西山満悠さん



【野菜ゴロゴロスープ】

1人分の野菜の量 約110g

材 料	5人分	作 り 方	
玉ねぎ	50g	①全部の野菜をさいころの大きさに切り、油で炒める。その中に水を入れ、かつおぶしでだしをとり、塩としょうゆで味をととのえる。	～おすすめポイント～ 大きらいなとうがんがおいしくってびっくりした。調味料をあまり入れなくても、野菜からの味がスープに出て、とてもおいしいです。
にんじん	50g		
さつまいも	50g		
ズッキーニ（緑・黄）	50g		
じゃがいも	50g		
かぼちゃ	50g		
とうがん	150g		
キャベツ	50g		
とうもろこし	50g		
ベーコン	25g		
油	5cc		
塩	少々		
しょうゆ	少々		
かつおぶし	10g		
水			



旬の野菜を
たくさん入れて
作ってみてね！



H27年度 野菜たっぷり レシピコンクール応募レシピ

☆たくさんご応募いただいた中で、1次審査を通過したレシピを紹介します。

【豆腐と野菜たっぷりあったか汁】

調理時間約 15分 1個あたりの野菜摂取量 約90g

材 料	4人分	作 り 方
豆腐	1丁	①豆腐は一口大に切る。 しいたけは薄切りにする。 ②鍋にだし汁、みりん、④の野菜を入れ煮る。 野菜に火が通ったら、塩、しょうゆ、しょうが、豆腐、もやしを入れる。 ③水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④器に入れ、茹でたほうれん草をのせてできあがり。
しいたけ	2枚	
人参	1/2本	
玉ねぎ	1/2個	
もやし	100g	
ほうれん草	50g	
だし汁	3カップ	
みりん	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2	
しょうが	1かけ	
片栗粉	適量	
		~おすすめポイント~ 野菜がたっぷり入っています。しょうが入りでとろみがついているので体がポカポカあたたまります。

おうちにある野菜で
からだがあっまる
一品ができるね！



パッと作れて、
野菜をたっぷりとれるレシピ
を紹介します。
今晚の夕食や明日の朝食に
いかがですか？



【彩り蒸しぱん】

調理時間約 15分 1個あたりの野菜摂取量 約50g

材 料	3人分(6個分)	作 り 方	
●小麦粉	80g	①●をボウルに入れ、泡だて器でぐるぐる混ぜ、○を順番に入れながら最後に◎を入れる。(計りにおいたままだんどん入れる) ②アルミカップに①をいれ、上に切れるくらい解凍したかぼちゃをのせる。(アルミカップは湯のみかそうめんつゆ入れかプリンカップに入れる。) ③フライパンに2cmほど水をはり、布巾をはさんでふたをし10分蒸す。	
●ベーキングパウダー	小さじ1		
●砂糖	大さじ1		
○卵	1個		
○牛乳	50g		
○しょうゆ	大さじ1		
○ごま油	ひとたらし		
◎ミックスペジタブル(冷凍)			
かぼちゃ冷凍	小2切れ		
			~おすすめポイント~ 見た目に緑色が見えると全く口にしないので、中に入れて隠しました。かじればばれてしまいますが、味わうきっかけになればと思います。

朝食にもおやつにも
ぴったりだね！



【ポテサラ春巻】 調理時間約 10分 野菜摂取量約 70g

材 料 4人分	作 り 方
【ポテトサラダ】 →残りの ポテトサラダを使用 じゃがいも 5個 にんじん 中1本 きゅうり 1本 玉ねぎ 中半分 とうもろこし 適量 春巻きの皮 10枚 小麦粉・水 適量 プロセスチーズ 10枚	①余ったポテトサラダを春巻きの皮にのせて、その上にプロセスチーズをのせる。そして皮を巻いていき、最後は水で溶いた小麦粉でのりづけする。 ②これを油で3分揚げてできあがり。
	~おすすめポイント~ 中の具はさつまいもをつぶして入れたり、かぼちゃサラダで作ったりしても美味しいですよ。ポテトサラダをいっぱい作っても余ってしまいますが、それを春巻きにすればまた違ったおかずになります。揚げたてはとってもおいしいです。春巻きは低学年の子でも簡単に巻けますよ！

いろんな具で試してみたいかな！



【おかえり♡サラダ】

調理時間約 10分 1品での野菜摂取量 約 60g

材 料 4人分	作 り 方
きゅうり 2本 冷凍コーン 1/2 カップ レタス 4枚ほど 魚肉ソーセージ 1本 スライスチーズ 1枚 卵 2個 マヨネーズ 適量 塩・こしょう 適量	①きゅうりはスライスに、魚肉ソーセージは細かく切る。 ②冷凍コーンは解凍する。 ③卵を溶いて、フライパンでスクランブルエッグにする。 ④ボウルに①②③をいれレタスとチーズをちぎって入れる。 ⑤マヨネーズと塩コショウで味付けする。
	~おすすめポイント~ 大きさは何でもOK！子どもの好きなように切ってちぎって楽しんで作れます。卵はゆでたまごでもよいです。子供がフライパンで料理をしたがる時はスクランブルエッグにしています。仕事から帰ると「おかえり」といって作ってくれるので「おかえりサラダ」です。

ほくもパパやママのために作ってみたいな！



【ズッキーニにとじこめられたおにく】

調理時間約 15分 1品での野菜摂取量 約 40g

材 料 5人分	作 り 方
ズッキーニ黄 1本 ズッキーニ緑 1本 玉ねぎ 100g 肉ミンチ 50g たまご 1個 塩こしょう 油 5cc	①玉ねぎをみじん切りにする。 ②ミンチの中に玉ねぎと塩こしょうを入れる。 ③ズッキーニの中をくりぬき、ミンチを詰める。 ④油で両面焼く。
	~おすすめポイント~ ズッキーニにおにくのおいしいあじがうつって、にがてなズッキーニがおいしくかんじたよ。

とてもおもしろいアイディアだね！くりぬくのも、肉を詰めるのもおもしろそうだね！



【かぼちゃサラダ】

調理時間約 10分 1品での野菜摂取量 約 90g

材 料 5人分	作 り 方
かぼちゃ 500g ベーコン 150g 塩コショウ 適量	①かぼちゃの皮をむき1口大に切る。(パイナップルの輪切りを6等分したくらい大きさ)ベーコンも1口大に切る。 ②耐熱皿にベーコン、かぼちゃの順に入れ、塩コショウを適当に振りかけてラップをする。 ③レンジでかぼちゃに火が通るまで加熱し、かきまぜたら完成
	~おすすめポイント~ ベーコンの塩味で、かぼちゃがパクパク食べられます。煮物に飽きたときにおすすめ。子供向けにマヨネーズで絡めてもおいしいです。

電子レンジでつくれるのは楽チンだね！



【トマトと玉ねぎのキラキラサラダ】

調理時間約 10 分 1 品での野菜摂取量約 120g

材 料	4 人分	作 り 方
トマト	3 個	①トマトは湯むきし、輪切りにする。 ②玉ねぎはみじん切りし、水にさらし水分を切る。 ③器にトマトを並べ、玉ねぎを上にならす。 ④甘酢をかけ、冷蔵庫で十分に冷やす。 ⑤食べる前にパセリをふる。
玉ねぎ	1/4 個	
パセリ	適量	
甘酢	酢 50 cc	
	砂糖 大さじ 4	
	塩 小さじ 1	
	ごま油 大さじ 1	~おすすめポイント~ 冷蔵庫でよくひやすとさっぱりいただけで夏にぴったりです。お里のばあちゃんが作ってくれておいしかったので作り方を教えてもらいました。



【ダイコン丼】

調理時間約 15 分 1 品での野菜摂取量約 120g

材 料	4 人分	作 り 方
大根	1/4 本	①えのきを半分に切って洗う。 ②大根の皮をむいて角切りにする。 ③フライパンにごま油を入れて肉を炒める。 ④大根とえのきを入れて、塩コショウをしていためる。 ⑤チューブのしょうがと水、すき焼きのたれをいれて少し煮る。 ⑥最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑦上からねぎを散らす。
えのき	1 袋	
ひき肉	40g	
塩こしょう	少々	
ゴマ油	大さじ 1	
ねぎ	少々	
水	100 cc	
すき焼きのたれ	大さじ 2	~おすすめポイント~ あったかいのがおいしい。しょうがはからいので少し減らしてもよい。えのきの他にしめじでもおいしい。
しょうが	大さじ 1	
【水溶き片栗粉】		
片栗粉	大さじ 1	
水	大さじ 1	



おうちにある材料と調味料でからだが温まる一品ができるね！



【小松菜もっちりきんちゃく】

調理時間約 20 分 1 個分の野菜摂取量約 20g

材 料	10 個分	作 り 方
小松菜	1 袋	① 大きめの鍋でお湯を沸かし、小松菜をゆで、すし揚げの油抜きをする。 ②中くらいの片手鍋に 300 ccの鍋とだしパックを入れ煮だす。 ③油抜きしたすし揚げの一端を切り取る。 ④ゆでた小松菜を水にとり、絞り、細かく刻む。 ⑤ボウルに白玉粉、きざんだ小松菜を軽く混ぜ合わせ、10 等分にし、すし揚げの中に入れて入り口を折りたたむ。 ⑥片手鍋の中に、酒・みりん・砂糖を入れ、すし揚げの折りたたんだ方を下にしていれる。2,3 分煮たらできあがり。
すし揚げ	10 枚	
白玉粉	50g	
だしパック	1 袋	
酒	大さじ 1	
みりん	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1	~おすすめポイント~ 青菜を食べてほしくて作ったレシピです。白玉粉は少なめにしました。1 歳の子供にも中身だけ食べさせてあげることができ、取り分けメニューになります。
砂糖	大さじ 1	



白玉粉を使うともちもちして野菜も食べやすかったよ！
白玉粉がないときは、米粉や上新粉でも代用できるよ！



みなさまにはたくさんのご応募をいただきありがとうございました！



栄養業務担当者連絡会