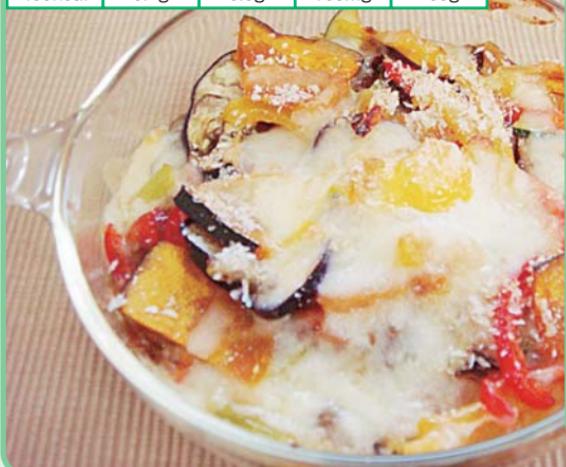


第9回 おいしいメニュークンクール
中学生部門 野菜たっぷり賞

たっぷり野菜のカレーチーズグラタン

エネルギー 430kcal	食 塩 3.2g	食物繊維 6.3g	カルシウム 168mg	野菜の量 263g
------------------	-------------	--------------	----------------	--------------



主食 0.5つ
副菜 3.5つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 1.0つ



つくりかた

- Aの野菜を全て粗みじん切りにする。(トッピング用の野菜は、別に残しておく。) トマトは皮をむき粗みじん切りにする。
- トッピング用の材料を切る。
(南瓜・ズッキーニ…薄いいちょう切り各20枚 なす…半月の薄切り20枚 アスパラ…穂先部分8本 バブリカ…細切り各20本)
- 鍋にオリーブ油をひき、中火で牛ひき肉と玉ねぎから順に炒め、色が変わってきたら①とレーズンを加えしんなりするまで炒める。
- ③に水とコンソメを入れて、中火で5分位煮る。野菜が柔らかくなったら、カレーフレークを加えて煮崩れないように混ぜる。
- フライパンに薄く油をひき、②の野菜を入れてふたをして蒸し焼きにする。
- 小鍋にお湯を沸かし、マカロニを茹でる。茹でたマカロニにターメリックとガーリックパウダーをからめておく。
- 耐熱性のグラタン皿に茹でたマカロニ⑥を入れ、その上に④のカレーをたっぷりかける。最後にトッピング用の野菜⑤⇒ピザ用チーズ・粉チーズ⇒うずらの卵
⇒パン粉・こしょうの順に盛り付けて、オーブンでチーズがこんがりするまで焼く。(180°Cで5~7分位)

材料 4人分

A	カレーチーズグラタンの具	トッピング用
	南瓜(トッピング用) 100g	80g
	なす 2/3本	1/3本
	アスパラ 8本(茎の部分)	8本(穂先部分)
	ズッキーニ 50g	20g
	赤・黄色バブリカ 各2/6個	各1/6個
	人参 40g	
	ブロッコリー 40g	
	セロリ 40g	
	玉ねぎ 1/2本	
	トマト 1個	
	レーズン 40g	
	牛ひき肉 100g	
	カレーフレーク 70g	
	水 300cc	
	オリーブ油 大さじ1	
	コンソメ 1個	
	マカロニ 60g	
	ターメリック 少々	
	ガーリックパウダー 少々	
	ピザ用チーズ 適量	
	粉チーズ 適量	
	うずらの卵 4個	
	パン粉 適量	
	こしょう 少々	



野極 千尋
(第三亀戸中学校)

第9回 おいしいメニュークンクール

中学生部門 栄養士おすすめ賞

香味野菜がんもどき&夏野菜がんもどき

エネルギー 食 塩 食物繊維 カルシウム 野菜の量
268kcal 2g 3.3g 211mg 86g



主食 0.0つ
副菜 1.0つ
主菜 2.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ

様々な香味野菜や夏野菜が入っていて、彩りもとてもきれいです。



つくりかた

<下準備> 木綿豆腐は水切りしておく。冷凍トウモロコシは解凍して余分な水分を切っておく。

- ① 香味野菜がんもどきの材料を全て粗みじん切りする。
- ② 夏野菜がんもどきのブロッコリーを子房に分け、少し固めに塩茹でする。茹であがつたら1~2cm位の大きさに手で割いておく。
- ③ すり鉢に水切りした木綿豆腐・溶き卵・しょうゆ・酒・塩・片栗粉を加えて、すりこぎ棒で全体が混ざるようによく漬し、タネを2等分する。
- ④ ボールを1つ用意し、そこに③の半量を移し、①の材料を全て加えて混ぜ合わせ、8等分にして丸く成形する。
- ⑤ すり鉢に残った半量のタネに②と解凍したトウモロコシを加えて混ぜ合わせ、8等分にして丸く成形する。
- ⑥ 中華鍋に油を入れ、弱火~中火に火をかけ、油が温まったら④と⑤を入れてそれぞれきつね色になるまでじっくり揚げる。

材料 4人分

(香味野菜がんもどき)	
みょうが	2本
青じそ	8枚
たけのこ水煮	
人参	1/4本(60g)

(夏野菜がんもどき)	
ブロッコリー	
1/2房(100g)	
トウモロコシ(冷凍)	
100g	

木綿豆腐	2丁
溶き卵	1個
しょうゆ	小さじ1.5
片栗粉	大さじ4
酒	小さじ1
塩	少々

揚げ油	適量
めんつゆ(好みで)	適量



谷上 紀依理
(南砂中学校)

第9回 おいしいメニュークール

ファミリー部門 優秀賞



夏野菜と鶏肉のレモンあんかけ

エネルギー	食 塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
571kcal	2.4g	4.7g	66mg	140g



材料 4人分

鶏もも肉	2枚
A 塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
酒	大さじ1と1/2
しょうが汁	大さじ1
さつまいも	中1/2本
なす	小2本
にんじん	1/2本
かぼちゃ	1/8個
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1個
しめじ	1/2株
れんこん	小1/2個
ズッキーニ	1/2個
卵	1個
揚げ油	適宜
片栗粉	50g
サラダ油	大さじ1
レモン汁	1と1/2個分
B 砂糖	大さじ4
塩	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2



主食 0.0つ
副菜 2.0つ
主菜 3.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ

夏野菜をたくさん使いました。
レモンを使って、さっぱり仕上げました。



川村 春介
優夏
みゆき
(第二砂町小学校)



つくりかた

- ①鶏もも肉は2cm角に切り、Aの下味に漬けておく。
- ②さつまいも、なすは一口大の乱切りにし、水にさらす。
- ③人参、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマンは一口大に切る。しめじは石づきを切り、ほぐす。れんこん、ズッキーニは7mmの輪切りにする。
- ④⑤の水気をよく拭いて、中に火が通るまでじっくり揚げる。人参、かぼちゃ、れんこん、ズッキーニも順に揚げる。
- ⑤①の鶏肉に溶き卵をからめ、片栗粉をまぶして中に火が通るまで揚げる。
- ⑥大きめのフライパンにサラダ油をひいて、ピーマン、玉ねぎ、しめじを軽く炒め、④、⑤を加える。
- ⑦よく混ぜたBのレモンあんを加えて、とろみがついたら出来上がり。

第9回 おいしいメニュークール
中学生部門 優秀賞

ECOきんぴら

エネルギー 食 塩 食物繊維 カルシウム 野菜の量
114kcal 1.2g 3.8g 93mg 126g



材料 4人分

大根の皮	1/2本分(200g)
人参	115g
ピーマン	75g
干ししいたけ	4枚
大根の葉	あるだけ
ツナ缶	1缶
ごま油	小さじ2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
だしの素	小さじ1
干ししいたけのもどし汁	1カップ



主食 0.0つ
副菜 2.0つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ

大根の皮や葉、人参の皮もつけたまま使います。干ししいたけのもどし汁も捨てないで、使いました。あまり入れないピーマンも入れてみました。



小澤みなみ
(龜戸中学校)



つくりかた

<下準備> 干ししいたけはもどしておく。ツナ缶は水気をきっておく。

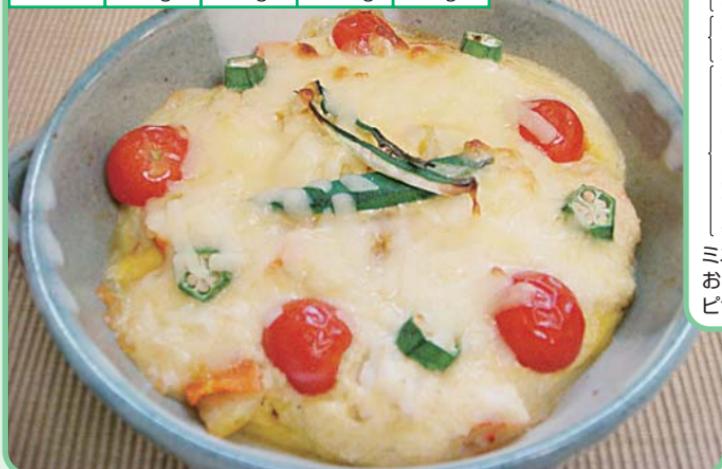
- ①大根の皮・皮つきのままの人参・ピーマン・干ししいたけを千切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、大根の皮・人参を炒める。しなりしたら、ピーマン・干ししいたけ、大根の葉、ツナ缶を加え、みりん・醤油・だしの素・干ししいたけのもどし汁を加え、よくかき混ぜる。
- ③しばらく炒め、野菜がやわらかくなり、味がしみたら出来上がり。

第9回 おいしいメニュークンクール

中学生部門 優秀賞

野菜いっぱい長いもグラタン

エネルギー	食 塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
326kcal	2.2g	0.9g	143mg	90g



主食 0.5つ
副菜 2.5つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 0.5つ

普通のグラタンはホワイトソースを使いますが、長いもを使ってるので、とってもヘルシーです。



つくりかた

- じゃがいも、にんじん、かぼちゃを一口大に切り、耐熱容器に入れてオリーブオイル、塩、こしょうを混ぜる。ラップをして電子レンジで加熱する。(600Wで3~4分)
- むきえびは耐熱容器に入れて酒を振りかけ、ラップをして電子レンジで加熱する。(600Wで30秒)
- 長いものは皮をむき、すりおろす。めんつゆ、卵、マヨネーズ、牛乳を加え、よく混ぜておく。
- ミニトマトは洗ってヘタを取る。オクラは1cm幅の小口切りする。
- グラタン皿に①と②を4等分して入れる。上に③をかけて、ミニトマト、オクラを飾り、ピザ用チーズをのせてオーブンで焼く。(180°Cで約10分)

材料 4人分

じゃがいも	大1個
にんじん	1/2本
かぼちゃ	100g
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
むきえび	50g
酒	小さじ1
長いも	300g(20cm)
めんつゆ(ストレー)	大さじ1
卵	2個
マヨネーズ	大さじ4
牛乳	大さじ2
ミニトマト	10個
おくら	4本
ピザ用チーズ	50g



菊池 唯
(大島西中学校)

第9回 おいしいメニュークール

中学生部門 優秀賞



材料 4人分

忙しい人の夏式ぶっこみカレー

エネルギー 743kcal	食 塩 3.1g	食物繊維 5.9g	カルシウム 87mg	野菜の量 120g
------------------	-------------	--------------	---------------	--------------



主食 2.0つ
副菜 2.0つ
主菜 4.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ



つくりかた

<下準備> ジャスミンライス（タイ米）はさっと洗って分量の水とともに炊いておく。

- ①鶏肉はそぎ切りにしてビニール袋に入れ、Aをもみ込み、冷蔵庫に入れておく。
- ②野菜は一口大に切り揃える。きのこ類は食べやすくほぐして切る。
- ③青とうがらしは5mmの輪切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ④深めのフライパンに油をひいて、青とうがらし、にんにく、グリーンカレーペーストを炒める。
- ⑤ココナッツミルク、酒、鶏ガラスープ、コンソメ、こぶみかんの葉を加える。
- ⑥鶏肉、たけのこ、細竹、きのこ類を加え、5分煮て他の野菜を加える。ひと煮立ちしたらナンブラーを加えて火を止めてバジル（15枚くらい）をちぎりながら加える。
- ⑦皿にジャスミンライスを盛り、グリーンカレーをかける。残りのバジルを飾る。

野菜のいろいろな食感が楽しめて、辛いのに旨い！調理時間が短く、暑い夏にはECOです。エビを入れてアレンジしてもおいしいです。ココナッツミルクの代わりに豆乳を使えば味がまろやかになります。



大橋 恋央
(深川第四中学校)

第9回 おいしいメニュークール

中学生部門 優秀賞

冷やしミートつけスパゲティ

エネルギー 628kcal	食 塩 3.5g	食物繊維 9.1g	カルシウム 117mg	野菜の量 370g
------------------	-------------	--------------	----------------	--------------



材料 4人分

油	小さじ2
人参	1/2本
玉葱	1個
じゃがいも	1個
茄子	1個
パブリカ	1/2個
小松菜	100g
水	50cc
鶏挽肉	250g
鶏ガラスープ	顆粒
	3g
水	100ml
中濃ソース	8g
塩	小さじ1
こしょう	少々
トマト缶	400g
スパゲティ	400g



主食 2.5つ

副菜 5.0つ

主菜 5.0つ

牛乳・乳製品 0.0つ

スパゲティもつけ汁も冷やすのがポイントです。野菜がたっぷりでさっぱり食べられます。



尾高もなみ
(第三砂町中学校)



つくりかた

<下準備> トマト缶は冷蔵庫で冷やす。

- ①全部の野菜を1cm角に切る。
- ②小松菜は1cm幅に切り、耐熱皿に入れ、水50mlを加え、電子レンジ（500w）で2分加熱する。水気を絞る。
- ③フライパンに油をひき、人参・玉葱・じゃがいもを加えしんなりするまで炒める。鶏挽肉を加えて、鶏肉が完全に火が通るまで炒める。スープの素と水100mlを加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ④なす・パブリカを加え、中濃ソース・塩・こしょうを加えて、煮込む。火を止め、冷やす。冷やしておいたトマト缶を加え混ぜる。②を加える。
- ⑤スパゲティを茹で、すぐに水で洗い、冷やし、水気をよく切る。お皿に盛りつける。
- ⑥④を別のお皿に盛りつけ、つけ汁とする。

第9回 おいしいメニュークール

中学生部門 優秀賞



材料 4人分

小松菜でカルシウム補給！夏野菜の緑ピザ

エネルギー	食 塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
375kcal	2.1g	4g	177mg	154g



小松菜	100g
水	100ml
小麦粉	240g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1

アスパラガス	3本
茄子	1個
パプリカ	1個
ピーマン	1個
フランクフルトソーセージ	2本
市販のトマトソース	大さじ3
とろけるチーズ	60g



主食 1.0つ
副菜 2.0つ
主菜 2.0つ
牛乳・乳製品 1.0つ

生地に小松菜を入れて、緑色にしました。野菜もたっぷりのせました。



水口 遼太
(深川第三中学校)



つくりかた

- ①小松菜と水をミキサーにかける。
- ②小麦粉・ベーキングパウダー・塩を混ぜ、そこに①とオリーブ油を3回に分けて加える。そのとき、生地のかたさを見ながら加える。
☆小松菜の水分によって、全部入れるとピザ生地がやわらかすぎるので、注意！
ピザ生地がまとまってきたら、丸くして、常温で、野菜を切る間寝かせておく。
- ③アスパラは、斜め小口切り、茄子は小口切り、パプリカ・ピーマンは種を抜いて輪切りする。ソーセージも小口切りにする。
- ④ピザ生地を2等分にして、打ち粉をしてから、丸く薄くのばす。(2枚つくる)
- ⑤④にトマトソースを広げ塗って、野菜・ソーセージをのせ、チーズをまんべんなく散らす。
- ⑥250℃にあたためておいたオーブンで6～8分焼く。先に焦げ目がついたら、アルミホイルをかぶせ、蒸し焼きにする。

第9回 おいしいメニュークール

中学生部門 優秀賞



材料 4人分

10種の野菜たっぷり和風パスタ

エネルギー	食塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
640kcal	1.9g	9.3g	120mg	265g



パスタ	400g
なす	2本
ごぼう	1/2本(70g)
ピーマン	2個
キャベツ	6枚位
人参	1本
いんげん	4本
玉ねぎ	1個
みょうが	1個
オクラ	3本
にんにく	1かけ
ソーセージ	5本
オリーブ油	大さじ4
めんつゆ(ストレート)	大さじ4
本だし(顆粒)	大さじ1/2
岩のりのつくだ煮	20g
ちりめんじゃこ	40g
かつお節	4g



主食 1.0つ
副菜 3.5つ
主菜 0.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ

10種類もの野菜がたっぷりとれます。歯ごたえもシャキシャキして美味しいです。



つくりかた

- ①材料を切る。なす…5mm位の半月切り。ごぼう…ささがきにする。
※切ったなすとごぼうは水に浸しあく抜きしたら、水切りしておく。
- ②めんつゆ、本だし、岩のりをよく混ぜて合わせておく。
- ③深鍋にお湯を沸かし、沸騰したらパスタを入れて少し固めに茹で、ザルにあげておく。
- ④大きめのフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、火にかける。にんにくの香りが出てきたら、固い野菜から順番にしんなりするまで炒める。
(ごぼう・人参⇒いんげん・玉ねぎ・キャベツ・なす・ソーセージ⇒オクラ・ピーマン・みょうが)
- ⑤④に茹であがったパスタ③を入れて、②を全体的に回しかけながら味付けする。
- ⑥皿に盛りつけ、ちりめんじゃことかつおぶしをふりかけて完成。

大沼 瑞生
茂木 古遥
仙田 夏美

(深川第五中学校)