



バターナツカボチャとニンジンのポタージュ



主食 0.0つ
副菜 3.0つ
主菜 0.5つ
牛乳・乳製品 1.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



食感の違うトッピングをいろいろのせてアクセントにしました。
朝から温まるスープです!

北野 楓
(大島西中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
288Kcal	9.5g	11.3g	38.3g	1.9g	6.7g

材料・分量 (4人分)

バターナツカボチャ	800g
人参	100g
固形ブイヨン	3個
水	500ml
牛乳	300ml
塩	少々
こしょう	少々
はちみつ	大さじ1
バター	大さじ1
ベーコン	50g
くるみ	20g
パセリ	少々
クラッカー	8枚

作り方

- かぼちゃは縦半分に切り、種を取る。
- ①を電子レンジ(600w)で1~2分温めて、皮をむき、適当な大きさに切る。(トッピング用に200g分は別にする。)
- トッピング用の南瓜は、1cm角に切り、トースターでこんがり焦げ目がつくまで焼く。
- 人参はピーラーで皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②、④、水を鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。
- 野菜に火が通ったら、ブイヨンを入れて溶かし、ミキサーにかけて滑らかなペースト状にする。
- ⑥を鍋に戻し、牛乳を加えて煮る。
- はちみつも加えて、塩で味を整える。
- 短冊切りにしたベーコンは、フライパンでカリカリに焼く。くるみも、フライパンで乾煎りする。
- 器に⑧をよそい、トッピング用の南瓜、⑨、パセリ、細かく切ったバターを盛り付ける。最後に、こしょうをふって完成。
※お好みで、クラッカーやパンをそえる。

湘南風山形だしの冷製パスタ



主食 2.0つ
副菜 1.5つ
主菜 0.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
544Kcal	17.3g	12.8g	86.1g	2.9g	5.1g



小俣 由菜
(深川第四中学校)

材料・分量 (4人分)

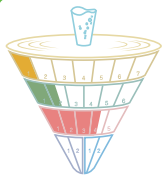
オクラ	40g
なす	100g
きゅうり	200g
みょうが	40g
塩(塩もみ用)	少々
しょうが	5g
砂糖	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	90ml
レモン汁	大さじ1
スパゲッティ 1.6mm	400g
塩(茹でる用)	適量
オリーブ油	大さじ3.5
プチトマト	60g
とうもろこし(缶詰)	40g
しらす	40g
かつお節	3g

だしはあらかじめ作りおきしておけるので、朝はパスタを茹でるだけ! 野菜たっぷり、さっぱりレシピ!

作り方

- ① オクラは沸騰したお湯に入れ、1分程度茹でる。
- ② 茹でたオクラ、なす、きゅうりをすべて7~8mmの角切りにし、塩を入れ揉んでおく。みょうがは、大きさを合わせて切る。
- ③ ②に砂糖、めんつゆ、レモン汁、刻んだしょうがを入れて混ぜる。
- ④ 沸騰したお湯に塩を入れスパゲッティを茹でる。茹で上がった後冷水で冷まし、水気をきり、オリーブ油をからめておく。
- ⑤ ④を皿に盛りつけ、③をかける。その上に4等分に切ったプチトマト、しらす、コーン、かつお節をかける。

朝におすすめ！夏のスープおにぎり



主食 1.0つ
副菜 1.5つ
主菜 3.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



朝、さっぱりしたスープおにぎりはいかがですか？
ポイントは、野菜の味を引き立たせたことです。

杉浦 萩
(深川第六中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
319Kcal	21.2g	3.8g	48.2g	2.1g	2.7g

材料・分量 (4人分)

鶏ささみ	240g
冬瓜	180g
プチトマト	90g
しめじ	60g
とうもろこし(実)	100g
レタス	70g
水	1200ml
A 鶏がらだし(顆粒)	18g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
ご飯	400g
ごま	小さじ1
鰹節(削り節)	1g
しょうゆ	少々
シュレッドチーズ	25g

作り方

- 1 鶏ささみは筋を取る。
- 2 冬瓜は1cm角、プチトマトは1/2個に切る。
- 3 しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- 4 とうもろこしは実を包丁でこそげ取る。
- 5 Aの材料を鍋に入れて火にかけ、沸騰したらささみを入れる。色が変わったら冬瓜を加えて蓋をして煮る。
- 6 8分経ったら、ささみを取り出しアルミホイルに包んで置いておく。
- 7 冬瓜が柔らかくなったら、プチトマト、しめじ、とうもろこしを入れて煮る。
- 8 ご飯に、ごまと鰹節を混ぜる。4等分にして中にシュレッドチーズを入れて、おにぎりを作る。
- 9 8のおにぎりにしょうゆを薄く塗って、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 10 器に9の焼きおにぎりとはぐしたささみを盛る。
- 11 7のスープにちぎったレタスを加えてさっと火を通し、10の器にまわしかけて完成。
好みに針しょうがやラー油を加える。



小松菜のタコシエルとチキンサラダ



主食 0.0つ
副菜 1.5つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 1.5つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
318Kcal	14.3g	23.0g	11.8g	2.1g	3.6g



平原 珠羽
(深川第三中学校)

手軽に簡単に作れます!
ローカーボで野菜が多く、カルシウムやビタミンが豊富です。

材料・分量 (4人分)

小松菜	100g
塩(小松菜を茹でる用)	少々
アボカド	180g
プチトマト	80g
ベビーリーフ	40g
鶏ささみ	50g
卵	2個
薄力粉	大さじ3
とけるチーズ	100g
ガーリックパウダー	小さじ1/4
塩麴	小さじ1/4
酒	大さじ1.5
フレンチドレッシング	40ml
黒こしょう	少々
レモン汁	3滴
塩	少々
オリーブ油	小さじ1

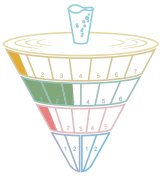
作り方

- ① 小松菜はみじん切りにする。
鍋に塩を入れて小松菜を茹で、ザルにあげた後にしっかりと水気を絞る。
- ② ボウルに卵、薄力粉、小松菜、とけるチーズ、塩麴、ガーリックパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、中火に熱し②を丸くして両面焼く。
- ④ ささみの筋を取り酒をふりかける。
600Wの電子レンジで1分半加熱し裂いておく。
- ⑤ 皮をおき、種を除いたアボカドはフォークで潰してペースト状にし、レモン汁、黒こしょう、塩を入れる。
プチトマトは4等分に切る。
- ⑥ ③にアボカドを塗り、プチトマト、ベビーリーフ、ささみを挟む。最後にフレンチドレッシングをかける。



優秀賞

とうふ白玉しるこ〜ガスパチョ仕立て



主食 0.5つ
 副菜 2.5つ
 主菜 0.5つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



炭水化物（バゲット・白玉）、たんぱく質、脂質も取れること！何よりおいしく食べられてお腹一杯になること。冷たいスープなので、ぜひ夏に食べることをおすすめします。



島田 萌加
 (深川第三中学校)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
254Kcal	9.7g	10.5g	30.4g	0.6g	3.3g

材料・分量（4人分）

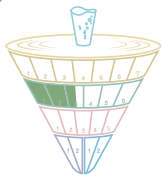
ガスパチョ	バゲット	60g
	トマトジュース(無塩)	200ml
	完熟トマト	320g
	玉ねぎ	80g
	パプリカ(赤・黄)	各50g
	セロリ	40g
	にんにく	小1かけ
	白ワインビネガー	大さじ2
白玉	オリーブ油	大さじ2
	クレイジーソルト	少々
	白玉粉	50g
	充てん豆腐	60g
	トッピング	
枝豆	40粒	
生ハム	32g	
ゆで卵	1個	

作り方

- ① バゲットを2～3cmの大きさにくずし、少量のトマトジュースでふやかす。
- ② 野菜を適当な大きさに切り、①と残ったトマトジュースと一緒にミキサーにかける。
- ③ 白ワインビネガーをいれ、オリーブ油は2～3回に分けて入れ、そのつどミキサーで混ぜる。最後にクレイジーソルトで調味する。
- ④ ③を保冷容器に入れて、食べるまで冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 白玉を作る。ボールに豆腐と白玉粉をいれ、耳たぶくらいの軟らかさになるまで練る。
- ⑥ 食べやすい大きさにわけ、丸めてゆでる。
- ⑦ 浮き上がってきたら、さらに1分間ゆでて、氷水につけて冷やし、食べる直前に水気をきる。
- ⑧ 生ハムとゆで卵をそれぞれ刻んでおく。
- ⑨ ④のガスパチョを器に盛り付け、白玉を浮かべる。
- ⑩ トッピングを盛り付けていただく。

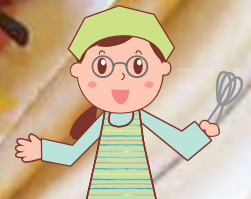


塩こんぶきんぴら



主 食 0.0つ
副 菜 2.5つ
主 菜 0.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



素材の味を活かすために、味付けを塩こんぶでし、また彩りを良くしました。

穂積 華乃子
(深川第三中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
139Kcal	3.5g	4.6g	23.7g	1.0g	6.3g

材料・分量 (4人分)

かぼちゃ	200g
人参	160g
ピーマン	60g
パプリカ(赤)	100g
オクラ	50g
ごぼう	100g
塩こんぶ	20g
白ごま	大さじ1
みりん	大さじ2
ごま油	大さじ1

作り方

- 1 かぼちゃとオクラ以外の野菜を全て干切りにする。
- 2 かぼちゃは薄切りにして、電子レンジで2～3分程加熱する。
- 3 オクラは塩をふり板づくりして、1cmの輪切りにする。
- 4 フライパンにごま油をしき、人参→ごぼう→ピーマン・パプリカ→オクラの順番で炒める。
野菜に火が通ったら、レンジ加熱したかぼちゃ、塩こんぶ、みりんを入れて軽く炒める。
- 5 最後に白ごまを混ぜて出来上がり。



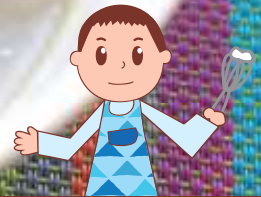
優秀賞

とりしょうがの野菜スープ



主 食 0.0つ
 副 菜 1.5つ
 主 菜 2.0つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



小澤 竜心
 (深川第四中学校)

母がよく作ってくれます。前日に作って煮込んでおいて朝食として食べると、朝から栄養満点です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
154Kcal	14.5g	3.9g	16.2g	0.9g	3.7g

材料・分量 (4人分)

鶏肉もも肉(皮なし) ……	200g
れんこん ……	80g
人参 ……	80g
長芋 ……	80g
里芋 ……	60g
ごぼう ……	60g
しめじ ……	60g
長ねぎ ……	40g
しょうが ……	4g
にんにく ……	6g
水 ……	1000ml
和風顆粒だし(ほんだし) ……	6g
木綿豆腐 ……	150g
オクラ ……	20g
塩 ……	少々
こしょう ……	少々
白ごま ……	少々

作り方

- 鍋に水とほんだしを入れて火にかける。
- 鶏肉は、一口大に切る。
- れんこん、人参、長芋は輪切りにし、里芋は一口大に切る。
- ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- しめじは根本を切り落とし、小房に分けておく。
- 長ねぎは斜め切りにする。
- ①の鍋に、②から⑦までの材料をすべて入れて煮込む。
- 豆腐はさいの目に切っておく。
- オクラは下茹でして輪切りにしておく。
- 鍋の材料が柔らかくなったら、豆腐を加え、塩、こしょうで味を調える。
- しょうが、にんにくはすりおろして⑩に加える。
- 白ごまを振り、⑨のオクラを散らして出来上がり。



春野菜たっぷりパングラタン



主食 1.0つ
 副菜 2.5つ
 主菜 1.0つ
 牛乳・乳製品 2.0つ
 果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcalのコマ)



おかずと主食（パン）を一緒に食べることが出来る。ヘルシーだけどボリュームがある。



森 結衣子
 (深川第七中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
400Kcal	18.7g	14.0g	50.5g	3.2g	4.7g

材料・分量 (4人分)

キャベツ	120g
玉ねぎ	170g
アスパラガス	80g
じゃが芋	100g
プチトマト	80g
ハム	40g
卵	2個
牛乳	100ml
とろけるチーズ	100g
フランスパン	200g
コンソメ	大さじ1
黒こしょう	少々
塩	少々
フライドガーリック	1.5g
オリーブ油	大さじ1/2
野菜ジュース(無糖)	150ml

作り方

- キャベツとアスパラガスを軽く茹でる。
キャベツは1cm角のザク切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。
じゃが芋は皮をむき、半分に切り5mm程の薄切りにして水にさらす。
玉ねぎは、5mm位の薄切りにする。
プチトマトは半分に切る。
ハムは半分に切った後、1cm幅に切る。
- じゃが芋は水からあげて耐熱皿に入れ、ラップをして3分加熱をする。
- 玉ねぎは、オリーブ油で炒めて②のじゃが芋とハムを入れて3分炒める。
- ③にコンソメ、キャベツ、アスパラガスを入れ、最後に塩、黒こしょう、フライドガーリックを入れて混ぜる。
- ボウルに卵と牛乳を入れて、混ぜる。
- フランスパンを2cmの厚さにスライスし、1口大の角切りにする。
ボウルに野菜ジュースを入れ、フランスパンを全量浸す。
※フランスパンは上にのせる用に少し残しておく。
- グラタン皿に⑥→④→⑤→残りのパン→プチトマト→チーズの順に入れてオーブントースターで15分焼く。



優秀賞

夏野菜とカリカリポテチのパンツアレラ!



主 食 0.5つ
 副 菜 2.5つ
 主 菜 0.5つ
 牛乳・乳製品 0.5つ
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)

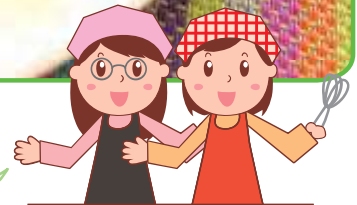


エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
307Kcal	10.6g	15.8g	33.3g	1.7g	4.7g

材料・分量 (4人分)

- バゲット…………… 1/2本
- きゅうり…………… 200g
- ハム…………… 4枚
- トマト…………… 200g
- ホールコーン(缶) …… 50g
- サニーレタス…………… 30g
- 枝豆(冷凍) …… 60g
- 玉ねぎ…………… 30g
- バジルの葉…………… 6枚
- にんにくのみじん切り…小さじ1
- ケパーの粗みじん切り…小さじ1
- オリーブ油 ……大さじ2
- 赤ワインビネガー ……大さじ1
- A { バルサミコ酢 ……大さじ1
- レモン汁 ……小さじ1
- パセリのみじん切り…少々
- 塩 ……小さじ1/2
- こしょう ……少々
- ポテトチップス…………… 8枚
- 粉チーズ…………… 小さじ4
- オリーブ油…………… 小さじ4
- バルサミコソース(市販)… 小さじ4

子どもたちも食べられるようにポテトチップスを散らしました。また、最後に上からオリーブ油とバルサミコソースをかけました。ドレッシングはお好みで市販品でも構いません。



坂元 日南・高橋 海緒
 (第三亀戸中学校)

作り方

- ① バゲットは 2cm 角に切ってオーブントースターで焼く。
- ② トマトはくし型切りにし、さらに 1/2 に切る。きゅうりは小口切り、玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ③ コーン缶は水気を切っておく。枝豆は解凍し、さやから出しておく。
- ④ バジルは千切り、ハムは短冊切りにする。
- ⑤ ボールに A の材料をよく混ぜ合わせ、バルサミコドレッシングを作る。
- ⑥ 別のボールに①～④を入れ、⑤のドレッシングを軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿にちぎったサニーレタスをのせ、その上に⑥のパンツアレラをのせる。
- ⑧ いただいたポテトチップスと粉チーズをふりかけ、最後にオリーブ油とバルサミコソースを格子状にかけて完成。



優秀賞

野菜とチーズのパンプディング



主食 0.5つ
副菜 1.5つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 2.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



夏野菜を主役にし簡単な調理方法で見た目は豪華に仕上がります。栄養のバランスも良く、休日の朝にぴったりのメニューです。



早坂 輝里
(砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
466Kcal	21.1g	25.4g	37.5g	2.0g	4.2g

材料・分量 (4人分)

丸なす	100g
ピーマン	30g
かぼちゃ	260g
プチトマト	100g
食パン (8枚切)	3枚
ベーコン	70g
卵	4個
牛乳	200ml
ナチュラルチーズ(シュレッドタイプ)	100g
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
バター	4g

作り方

- ① 食材を切る。
 - ・丸なすは、5mm のいちよう切り。
 - ・ピーマンは 4 等分に切って細切り。
 - ・かぼちゃは電子レンジで 30 秒加熱し、半分に切って、5mm に切る。
 - ・プチトマトは 4 等分に切る。
 - ・パンは一口サイズにちぎる。
 - ・ベーコンは 5mm 幅に切る。
- ② 耐熱容器にバターを塗り、ちぎったパンを並べる。オーブンを 180℃ 5 分で予熱しておく。
- ③ 卵と牛乳を混ぜ、②にかけてパンを浸す。
- ④ ③にナチュラルチーズ 75g をのせる。
- ⑤ 丸なす→かぼちゃ→ピーマンの順に野菜を並べ、塩・こしょうをする。その上にベーコンを並べる。
- ⑥ 残りのチーズ 25g を全部のせる。最後にプチトマトを並べ、マヨネーズをかける。
- ⑦ 200 ~ 210℃のオーブンで 20 ~ 30 分加熱する。
※ご家庭のオーブンによって温度、時間は調整して下さい。



きのこの青梗菜巻き



主 食 0.0つ
 副 菜 1.0つ
 主 菜 1.0つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



清見 果穂
 (深川第二中学校)

家庭科の授業で栄養素について学んだので、学習したことを活用して、多くの栄養素を入れるように工夫しました。青梗菜の固い茎も使いました。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
107Kcal	6.1g	7.9g	5.5g	1.0g	2.5g

材料・分量 (4人分)

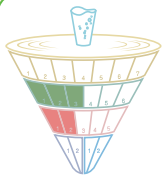
青梗菜	200g
ベーコン薄切り	100g
えのき	100g
しめじ	100g
油	16g
オイスターソース	12g
塩	少々

作り方

- ① 青梗菜を電子レンジで柔らかくなるまで温め、下のほうの茎を切る。茎は細く切っておく。
- ② 青梗菜の葉の部分にベーコンをのせ、ベーコンに垂直にえのきとしめじと①の青梗菜の茎をのせて巻く。
- ③ ②を崩れないようにつまようじで留めて、フライパンに油を敷いて焼く。
- ④ 青梗菜が縮んできたら、オイスターソース、塩、こしょうを加えて、味が全体に行き渡ったら完成。



夏野菜のピリッと元気が出るスープ



主食 0.0つ
 副菜 3.0つ
 主菜 2.0つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



暑い夏の朝に彩り豊かなピリッと辛い野菜を食べて元気に!!
 また、バランスの良い食事で健康に!!

早川 羽彩紀
 (第二砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
335Kcal	14.9g	18.1g	34.4g	2.1g	4.1g

材料・分量 (4人分)

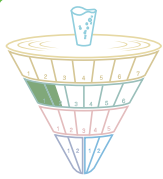
ズッキーニ	80g
しめじ	60g
玉ねぎ	120g
人参	60g
パプリカ(赤・黄)	各80g
キャベツ	120g
ウィンナー	小8本
ロースハム	4枚
オリーブ油	大さじ2
にんにくフレーク	小さじ1
粗引き唐辛子	適量
カットトマト缶	1缶
チリビーンズ缶	1缶
固形コンソメ	2個
こしょう	少々

作り方

- ① パプリカ以外の野菜は1cm角に切る。パプリカは粗みじん切りにする。ウィンナーとハムも1cm角程度に切る。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくフレーク、粗引き唐辛子を入れ、火をつけ弱火で香りが出るまで炒める。
- ③ パプリカ以外の野菜を加え中火でさっと炒め、ウィンナーとハムを加える。
- ④ コンソメ、トマト缶、チリビーンズ缶を加える。缶に残ったトマトやチリビーンズを洗い流す程度の水を入れ、鍋に加える。
- ⑤ 40分程煮込み、野菜から出てくる水分の様子を見ながら、好みの濃さになるよう水を加える。
- ⑥ こしょうで味を調べ、最後にパプリカをいれ、さっと煮てできあがり。
* 食べる时候にお好みでタバスコをかけても良い。



夏野菜のゼリー寄せ



主食 0.0つ
 副菜 1.5つ
 主菜 0.0つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



パプリカ等の色鮮やかな野菜が沢山入っています。味もあっさりしているので朝に食べるのもおすすめです！



宮田 幸子
 (第三砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
32Kcal	2.4g	0.2g	6.1g	0.8g	2.0g

作り方

材料・分量 (4人分)

オクラ	70g
きゅうり	130g
塩(塩もみ用)	少々
パプリカ(赤)	100g
パプリカ(黄)	100g
固形コンソメ	1個(5.3g)
粉ゼラチン	5g
お湯	250ml

- 野菜を切る。
 - ・オクラは 5mm 幅の輪切り。
 - ・きゅうり、パプリカは 5mm の角切り。
- オクラ、パプリカはそれぞれさっと茹で、ザルにあげて冷水にさらし水気を切っておく。
- きゅうりを塩でもみ、しんなりしたらしっかりと水気を絞る。
- お湯 250ml の中に固形コンソメを入れて溶かしておく。
- ④を少し冷まし(80℃くらい)、その中に粉ゼラチンを入れて溶かす。
- ②と③をまぜ合わせ、グラスに均等にわけろ。
- ⑥に⑤のゼラチン液を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。



優秀賞

カラフルご飯 in summer



主食 1.5つ
 副菜 1.5つ
 主菜 0.5つ
 牛・乳製品 0.5つ
 果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



食欲がない夏に一品でバランスも良く栄養が取れます。野菜が苦手な人が多いので、おいしく見た目をカラフルにして食べやすくしました。

長谷部 美空
(第四砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
410Kcal	11.5g	13.2g	59.4g	1.0g	2.3g

材料・分量 (4人分)

じゃこ	20g
ベーコン	2枚
なす	100g
オリーブ油	大さじ1
トマト	180g
きゅうり	100g
レタス	40g
万能ねぎ	10g
白ごま	小さじ4
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
粉チーズ	大さじ2
ご飯	600g

作り方

- ① なすは 5mm 幅のいちょう切りにする。ベーコンは 5mm 幅の短冊切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油(大さじ1)を熱し、なすを炒める。なすに火が通ったら、じゃことベーコンも加えて炒める。
- ③ トマトときゅうりは、それぞれ 5mm 幅の角切りにし、レタスは千切りにする。
- ④ ボールに③、オリーブ油(大さじ1)、塩、粉チーズ、ご飯を入れて混ぜる。
- ⑤ ④のご飯をお茶碗に入れて、器の上にひっくり返して盛り付ける。
- ⑥ ⑤の上に②で炒めたなす、じゃこ、ベーコンをのせる。
- ⑦ 最後に、上から刻んだ万能ねぎと白ごまをふりかける。



優秀賞

夏野菜とさば缶のオムレツ



主食 0.0つ
副菜 1.5つ
主菜 2.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
241Kcal	13.6g	14.5g	13.1g	1g	2.8g

みずみずしい夏野菜と栄養たっぷりのさば缶を具にし、さば缶の臭みを消すため、チーズを入れたところ。

安間 暖乃
(第二南砂中学校)

材料・分量 (4人分)

ブロッコリー	40g
枝豆	40g
ズッキーニ	80g
かぼちゃ	80g
玉ねぎ	45g
油	8g
塩	少々
こしょう	少々
卵	4個
シュレッドチーズ	10g
牛乳	20g
さば缶(水煮)	50g
油	12g
ソース	
トマト	160g
ケチャップ	20g
中濃ソース	28g
砂糖	少々

作り方

- 1 ブロッコリーは茹でて小さくほぐし、枝豆は茹でて、さやかに出しておく。
- 2 ズッキーニ、かぼちゃ、玉ねぎを1cm角に切り、油で炒めて、塩、こしょうを加える。
- 3 卵を溶き、チーズ、牛乳、さば缶を入れてよく混ぜる。①、②を加えて、熱したフライパンに油を敷いて焼く。蓋をして弱火で5分焼き、ひっくり返して3分焼く。

【ソース】

- 4 トマトを1cm角に切る。
- 5 耐熱容器に、トマト、ケチャップ、中濃ソースを入れて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 6 砂糖を加えて、混ぜる。
- 7 ③に⑥のソースをかける。

野菜で生活習慣病予防！

野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいが多く含まれ、体の免疫力を高めたり、便通をよくし、体の調子を整える働きがあります。

野菜は1日 **350g** 以上食べましょう



生野菜 350g

料理にすると
5皿の
野菜料理に！



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



サラダ



きんぴらごぼう



野菜スープ

野菜をたくさん食べるための5つのポイント

① 加熱するとかさが減って食べやすくなります

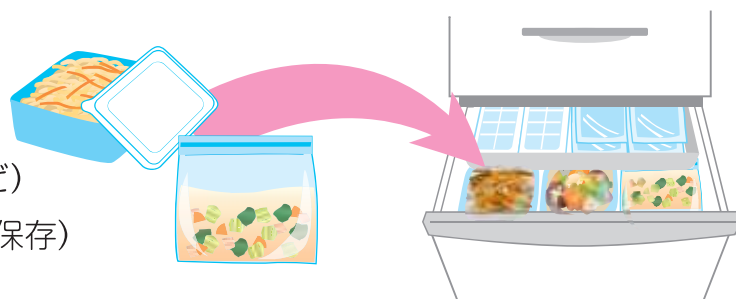


② つくり置きのできる野菜料理を活用します

手間のかかる煮物は時間があるときに作り、冷凍保存しておきましょう。

煮物(きんぴら・筑前煮・切干し大根の煮物など)

野菜スープ(1食分ずつ保存容器に入れて冷凍保存)



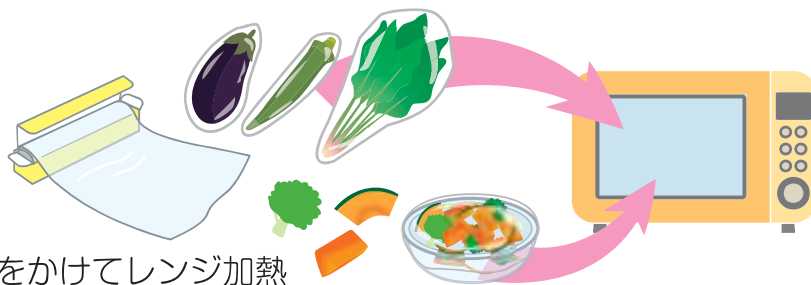
③ 電子レンジで簡単調理

なす・オクラ・ほうれん草などの葉野菜

▶丸ごとラップで包んでレンジ加熱

かぼちゃ・ブロッコリー・にんじんなど

▶一口大に切って耐熱容器に入れラップをかけてレンジ加熱



④ すぐに使える冷凍野菜やカット野菜を使って

切る手間が省けます。1回に少量ずつ使う場合は便利です。



⑤ 外食は、丼物や麺類、カレーなどの1品料理の時にはサラダや煮物の小鉢をプラスしましょう



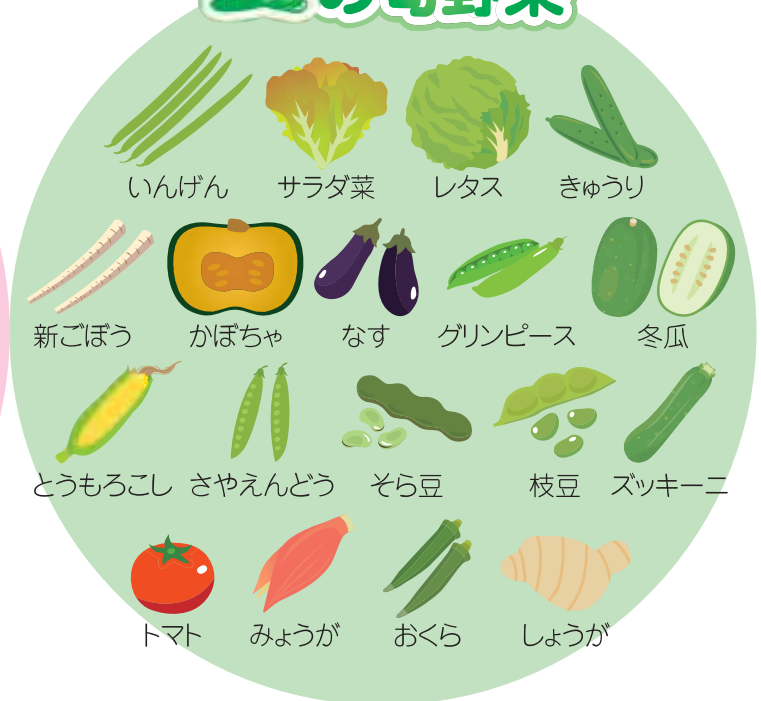
旬の野菜を食べましょう!

旬の食材は、おいしく、栄養価も高く、しかも経済的です。

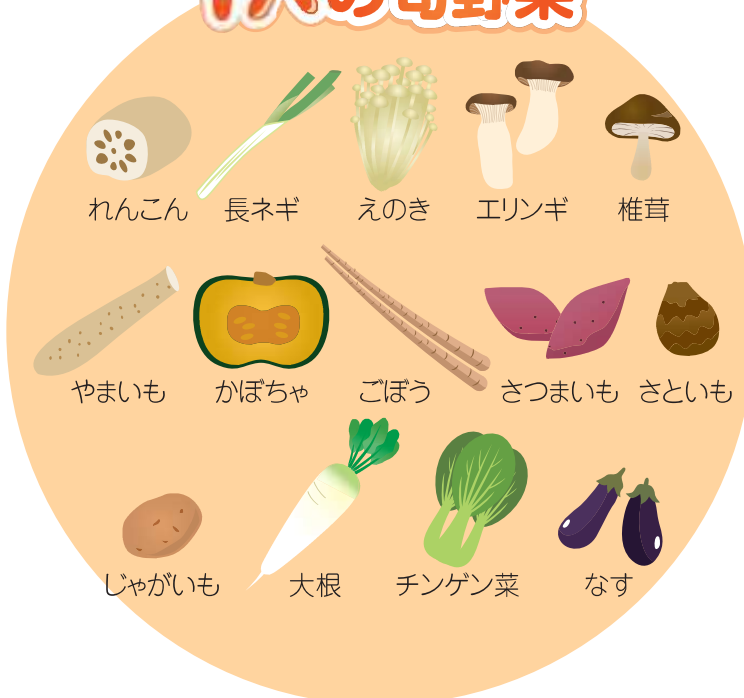
春の旬野菜



夏の旬野菜



秋の旬野菜



冬の旬野菜



第二次

江東区

食育推進計画

～周知から実践へ～



江東区ホームページ
<http://www.city.koto.lg.jp/>

発行 江東区健康部(保健所)健康推進課
TEL.3647-6713

発行日 平成30年11月発行

城東保健相談所 TEL.3637-6521

深川保健相談所 TEL.3641-1181

深川南部保健相談所 TEL.5632-2291

城東南部保健相談所 TEL.5606-5001