

野菜たっぷり料理

第9回 おいしいメニューコンクール

食物繊維

野菜・海藻・きのこなどに多く含まれる食物繊維は、腸の働きを刺激して便秘を予防したり、コレステロールや血糖の上昇を抑えて生活習慣病予防に役立ちます。健康を維持するために野菜類は緑黄色野菜を120g以上＋淡色野菜・きのこ・海藻230g以上を摂るよう推奨しています。



食事バランスガイド

家族の健康は食生活から

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



小学生



中学生

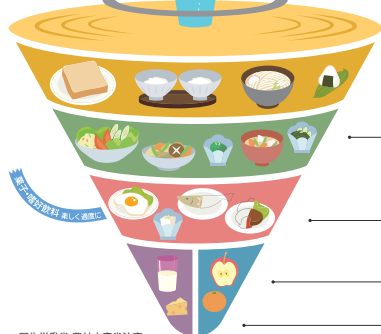


・6～9歳の男女・10～11歳女子
・身体活動量の低い12～69歳女性
・70歳以上女性・身体活動量の低い70歳男性

およそ1400～2000kcalとして

およそ2000～
2400kcalとして

およそ2400～
3000kcalとして



厚生労働省・農林水産省決定

主食 こはん、パン、麺

4～5
つ

5～7
つ

6～8
つ

副菜 野菜、きのこ、
いも、海藻料理

5～6
つ

5～6
つ

6～7
つ

主菜 魚、肉、卵、大豆
料理

3～4
つ

3～5
つ

4～6
つ

牛乳・乳製品

2つ

2つ

2～3つ

果物

2つ

2つ

2～3つ



江東区

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

江東区保健所 TEL.3647-6713
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

第9回 おいしいメニューコンクール
ファミリー部門  グランプリ



ヘルシー彩りコロッケ

エネルギー	食塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
298kcal	0.8g	3.9g	133mg	165g



材料 4人分

油揚げ	5枚	
じゃが芋	中2個	A
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ1	
人参	1/2本	B
キャベツ	1/6個	
バター	大さじ1	
マッシュルーム	3個	
バター	大さじ1	C
玉葱	小1個	
ズッキーニ	1/4本	C
トマト	1個	
市販のミートソース	大さじ6	
粉チーズ	4g	



主食 0.5つ
副菜 2.5つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ

7種類の野菜を摂取することができ、油で揚げないので、ヘルシーです。今回は市販のミートソースを使っていますが、家で作った野菜を入れて、塩分を控えて作ったソースを使用するとさらに、ヘルシーになります。



小林 香澄
牧子
(小名木川小学校)

つくりかた

<下準備> 油揚げは横半分に切り、袋に開いて裏返しておく。

じゃがいもは皮を剥いて袋に入れ、電子レンジ(500W)でやわらかくなるまで蒸して、袋の中ですくす。塩・こしょう・マヨネーズを加え混ぜる。

- 人参・キャベツは1cm幅の短冊に切り、やわらかくなるまで茹でる。フライパンにバターを溶かし、スライスしたマッシュルームをしんなりするまで炒める。その中に、茹でた人参・キャベツを水気をきって加える。混ぜたら、パットなどに広げておく。
- 玉葱・ズッキーニ・トマトは5mm角に切る。フライパンにバターを溶かし、玉葱・ズッキーニがしんなりするまで炒め、トマト、ミートソースを加え、煮込む。
- 油揚げ半枚にじゃが芋の1/20をつめて、くぼみを作り、①を入れ、じゃが芋の1/20でふたをして、油揚げの端を折りたたむようにして包む。
- ③を鉄板に並べ、200℃のオーブンで4分、ひっくり返して3分焼く。
- お皿に④を盛り付け、②をかけて、粉チーズを最後にかける。

第9回 おいしいメニューコンクール
ファミリー部門  最優秀賞



 材料 4人分

とうがんとえびすり身の野菜スープ花畑煮

エネルギー	食塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
75kcal	1.3g	0.7g	24mg	49g



えび	8尾
とうがん	340g
人参	45g
しいたけ	1g
みつば	1g
万能ねぎ	2g
ミニトマト	1個
オクラ	2g
塩(えびのすり身用)	小さじ1/4
しょうが(すりおろしたもの)	少々
ごま油	小さじ1/2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
コンソメ	1個
片栗粉	適量

※その他残り野菜や皮をスープに使う。



主食 0.0つ
副菜 0.5つ
主菜 1.5つ
牛・乳製品 0.0つ

残った野菜の皮などいつも捨ててしまうものをスープのだしとして使いました。



吉田 あゆか
さやか
(扇橋小学校)

つくりかた

- 人参は5mm角の色紙切り、しいたけは軸をとり1cm長さの千切り、みつばは茎の部分を2cm(葉の部分はとっておく)、オクラは1cmの厚さに切る。万能ねぎは小口切り、冬瓜は皮を厚めにむき縦7cm横3cmの長方形に切ったものを4つ用意する。※残った野菜や皮はスープで使うので残しておく。
- 人参、オクラ、しいたけは片栗粉をまぶしておく。
- えびは殻を取り除き、竹串を使って背わたをとった後、片栗粉をまぶして臭みを取り流水で洗う。包丁で細かく刻みすり身を作る。
※えびの殻はスープに使うので残しておく。
- ボウルに③、しょうが、塩小さじ1/4、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- 鍋に水400ccを入れ、野菜の残り、皮、えびの殻を入れて加熱し、漉してスープを作る。
- ⑤のスープで冬瓜を煮る。冬瓜が軟らかくなったら取り出してペーパーで水気をしっかりとる。
※スープはとっておく。
- ⑥の冬瓜に軽く片栗粉をまぶして、えびのすり身を上のにせて形を整える。
- えびのすり身の上にオクラ、人参を花の形になるように並べしいたけは花の土台になるように下の部分に置く。
- 蒸し器を準備し、オーブンシートを敷いたら⑧を並べて5分間蒸す。
- ⑥のスープに水を足し400mlにして、コンソメ、塩小さじ1/4、こしょう、酒を入れて味を調えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑩の半分をお皿に入れて⑨の冬瓜を並べる。上から残りのあんをかけ真ん中にミニトマトを飾る。
- みつばの葉と茎を使って花を完成させる。
- ゴマ油を数滴垂らして、最後に万能ねぎを散らす。

第9回 おいしいメニューコンクール

中学生部門  **最優秀賞**



 材料 4人分

野菜たっぷりキッシュ

エネルギー	食塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
118kcal	0.5g	1.3g	103mg	49g



卵	2個
牛乳	100ml
塩	小さじ1/8
こしょう	適量
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	大さじ4
ハム	1枚
人参	25g
ほうれん草	25g
いんげん	15g
じゃがいも	1/2個
かぼちゃ	25g
たまねぎ	25g
ミニトマト(赤)	2個
ミニトマト(黄)	2個
キャベツ	20g
スライスマッシュルーム(缶)	20g



主食 0.0つ
副菜 0.5つ
主菜 0.0つ
牛・乳製品 1.0つ

8種類の野菜が入っていて一度に沢山の野菜がとれる。中に入れる野菜はいろいろアレンジ出来ます！



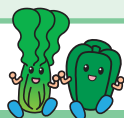
高橋 智弓
(深川第二中学校)

つくりかた

<下準備> オープンは180℃に予熱しておく。

- 卵、牛乳、塩、こしょう、マヨネーズ、ピザ用チーズはボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ミニトマトは4等分、かぼちゃは1cm角、その他の野菜、マッシュルーム、ハムは細かく刻む。
- 電子レンジ対応の容器を7つ用意し、その中にミニトマト以外の野菜をそれぞれ入れてフタをしっかりとする。
※じゃがいも、かぼちゃの容器には食材がかぶる位の水を入れる。
- 電子レンジに7つの容器を一度に入れて2分間加熱する。
※かぼちゃのみ4分間加熱する。
- ①の中に④、ミニトマト、マッシュルーム、ハムを入れる。
- キッシュ型にオーブンシートを敷き、⑤を流し入れて予熱しておいたオーブンで20分間焼く。

第9回 おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 アイデア賞



材料 4人分

おこのみ焼粉	200g
卵	L玉1個
カットトマト缶	1缶
豚ひき肉	80g
ほうれん草	2株
にんじん	1本
ピーマン	2個
にら	1/2束
えのきだけ	1/2束
ねぎ	1本
油	大さじ1
ソース	小さじ4
マヨネーズ	小さじ4

ベジお好み焼

エネルギー	食塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
568kcal	2.6g	10.9g	124mg	253g



主食 1.0つ
副菜 3.5つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ

お水のかわりにカットトマト缶を使い、お好み焼の7割が野菜できています。



阿田 聖春
みお
(明治小学校)

つくりにかた

- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらほうれん草を入れて固めに茹でておく。
- にんじん、ピーマンは千切り、ほうれん草・にら・えのきだけは3～4cmの長さに切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- ボールにお好み焼き粉と卵、トマト缶を入れ、ダマがなくなるまで、よく混ぜ合わせる。
- ③にひき肉と②の野菜を入れよく混ぜ、熱したフライパンに油をうすくひき、生地を流し中火で焼く。
- 焼き色がついたら裏返し、弱火でじっくりと焼く。お皿に盛りソースとマヨネーズをかける。

第9回 おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 Goodバランス賞



材料 4人分

カラフルサクサク鶏そぼろ

エネルギー	食塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
531kcal	3.3g	4.8g	68mg	218g



米	2合
ピーマン	100g
赤色・黄色パプリカ	各100g
玉ねぎ	100g
しいたけ	50g
人参	100g
れんこん	100g
〔鶏ひき肉〕	250g
酒	大さじ2
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ2
オイスターソース	大さじ1.5
鶏ガラスープの素(粉末)	大さじ1
塩・こしょう	少々
サニーレタス	適量
ミニトマト	適量
バジルの葉	適量



主食 1.5つ
副菜 3.0つ
主菜 2.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ

野菜を粗みじん切りにして混ぜることで苦手な野菜でも美味しく食べられます。

レタスとバジルを一緒に包むと、さっぱりして食べやすくなり、食欲がない時でも食べられています。



鶴田 美夢
美紀
(第四大島小学校)

つくりかた

- ① ご飯を炊いておく。
- ② ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しいたけ、人参、れんこんを全て粗みじん切りする。(れんこんは変色しないように水に浸し、炒める前に水切りする。)
- ③ しょうゆ、みりん、オイスターソース、鶏ガラスープの素を全て混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油をひき、中火にして鶏ひき肉の色が変わるまで炒める。(途中、酒を回しいれながら炒めると、上手に鶏そぼろが作れる。)
- ⑤ ④に火の通りにくい野菜から加えて炒めていく。(玉ねぎ・しいたけ⇒れんこん・人参⇒ピーマン・パプリカ)
野菜がしんなりしたら③の調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒める。最後に塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ 皿にご飯、⑤、サニーレタス、ミニトマト、バジルを盛りつけて完成。

第9回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 審査員特別賞



野菜たっぷり塩こうじ春巻

エネルギー	食塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
406kcal	1.3g	2.8g	43mg	84g



材料 4人分

A	豚ロース肉(脂身が少 ない薄切りのもの)	3枚(60g)
B	れんこん	20g
	にんじん	20g
	たけのこ(水煮)	15g
C	パプリカ	1/4個
	ピーマン	1/2個
	しめじ	20g
	なす	小1/2本
	たまねぎ	1/4個
D	ヤングコーン	2本
	えび(ブラックタイガー)	8尾
	塩こうじ	大さじ1と1/2
	干しいたけ	小1枚
	はるさめ	15g
	もやし	1/4袋
	みょうが	2個
	鶏がらスープ(顆粒)	小さじ2
	しいたけの戻し汁	大さじ1
	こしょう	少々
ごま油	大さじ1/2	
春巻きの皮	8枚	
片栗粉(大さじ2の水で溶く)	大さじ1	
揚げ油		



主食 0.0つ
副菜 1.0つ
主菜 1.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ

13種類の野菜、豚肉とえびを塩こうじで味付けし、春巻きの具にしました。おいしく、たっぷり野菜を摂取することができます。



原 みなみ
(第四砂町中学校)

つくりかた

- 干しいたけは戻し、薄切りにし戻し汁をとっておく。春雨はゆでてざるにあげておく。
- えび・肉は一口大に切り、野菜は千切りにし、塩こうじを4等分し、A、B、C、Dにそれぞれ下味をつける。
- しいたけの戻し汁と鶏がらスープを合わせておく。
- フライパンにごま油をひきA、干しいたけ、B、C、Dの順で炒め、③とこしょうを入れて調味し炒め煮る。最後にはるさめを加え、水分をとばす。パットなどに広げ冷ます。
- 春巻きの皮に④のをせ、生のもやし、みょうがのをせて巻く。はがれないように巻終わりを水溶き片栗粉で糊付けする。
- 170℃の油できつね色になるまで揚げて出来上がり。

第9回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 ほっと野菜賞



材料 4人分

牛ひき肉	300g
玉ねぎ	200g
にんじん	1/3本
ホールトマト缶	1缶
コンソメ	1個
A トマトケチャップ	大さじ3
塩・こしょう	適量
キャベツ	1/2個(500g)
コーン(冷凍)	50g
バター	10g
塩・こしょう	適量
とろけるスライスチーズ	4枚
パン粉	大さじ4
パセリ	適量

キャベツソテーのシェパードパイ

エネルギー	食塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
372kcal	2.5g	5.6g	225mg	308g



主食 0.0つ
副菜 4.5つ
主菜 2.5つ
牛・乳製品 1.0つ

いつもは母がイギリスの伝統料理「シェパードパイ」を作ってくれるのですが、ほくはマッシュドポテトを簡単にキャベツソテーにアレンジしました。



須藤 爽良
(第二南砂中学校)

つくりかた

- ① 玉ねぎとにんじんをそれぞれみじん切りにする。
- ② キャベツは1cm幅に切り、冷凍コーンは解凍しておく。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンを中火で温め、そこに①と牛ひき肉を入れて、ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③にトマト缶とAの調味料を加えてふたをして30分煮こむ。
- ⑤ 別のフライパンを用意して、中火で温めてバターを溶かし、②を加えキャベツがしんなりするまで炒める。
- ⑥ グラタン皿を4つ用意して、それぞれに⑤を敷き、その上から④のソースをかける。さらにその上にチーズ・パン粉・パセリをのせオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

第9回 おいしいメニューコンクール
中学生部門 ベジタブル賞



材料 4人分

野菜のフルーツポンチ

エネルギー	食塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
228kcal	2.6g	7.3g	71mg	276g



かぼちゃ	1/8個
たまねぎ	1個
人参	1/2本
揚げ油	適量
なす	1本
ズッキーニ	1/2本
ピーマン	1個
パプリカ	1/2個
セロリ(茎)	65g
オリーブオイル 大さじ1	
アスパラ	5本
ブロッコリー	1/3本
オクラ	4本
枝豆	100g
ミニトマト	5個
梨	1/2個
みょうが	1本
水	1000ml
白だし(市販)	100ml



主食 0.0つ
副菜 4.0つ
主菜 0.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ

野菜が14種類入って見た目もとっても鮮やかです。



遠藤 颯
(第三亀戸中学校)

つくりかた

- ① ボウルに水と白だし(市販)を入れて混ぜ合わせて冷蔵庫で冷ましておく。
- ② かぼちゃは電子レンジに入れてやわらかくして薄切り、たまねぎは乱切り、人参はいちょう切りにして素揚げする。
- ③ なす、ズッキーニは輪切り、ピーマン、パプリカは5mm幅の千切り、セロリは7mm幅の斜め切りにしてオリーブオイルで炒める。
- ④ 魚焼きグリルを予め温めてからアスパラガスを焼き、斜め切りにする。
- ⑤ オクラは塩をふって板ずりをして産毛をとり、斜め切り、ブロッコリーは小房に分けて熱湯で茹でる。
- ⑥ 枝豆は熱湯で茹でて、さやから豆を出す。
- ⑦ 梨は皮をむき、芯をとり除いて、いちょう切り、みょうがは千切り、ミニトマトはヘタをとっておく。
- ⑧ ①のボウルにすべての食材を入れて、再び冷蔵庫で冷やす。