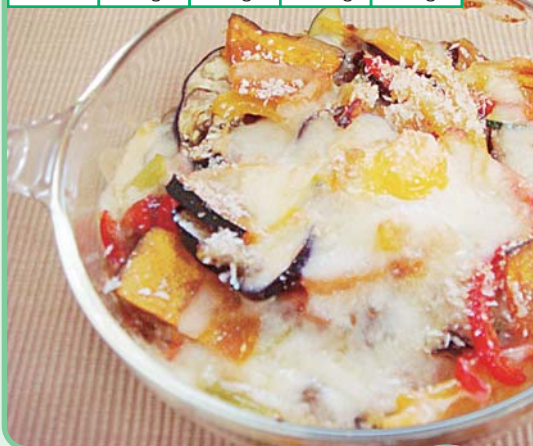


第9回 おいしいメニューコンクール

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	食塩	食物繊維	カルシウム	野菜の量
430kcal	3.2g	6.3g	168mg	263g



材料 4人分

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
A 赤黄色パプリカ 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	



主食 0.5つ
副菜 3.5つ
主菜 1.0つ
牛乳・乳製品 1.0つ

種類豊富で栄養たっぷりな野菜とカレー・チーズとの相性が抜群！
レーズンの甘みとトマトの酸味がカレーをフルティにしてくれます。
ひき肉の代わりにハンバーグを入れたり、パイの具としてアレンジしても美味しいです。



野極 千尋
(第三亀戸中学校)

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 パプリカ…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とレーズンを加えて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、オープンでチーズがこんがりするまで焼く。(180℃で5～7分位)

第9回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 栄養士おすすめ賞



 材料 4人分

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
---------	----	------	-------	-----



(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 1/4本(60g)
人参 1/4本(40g)

(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(お好みで) 適量



主食 0.0つ
副菜 1.0つ
主菜 2.0つ
牛・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。



谷上 紀理恵
(南砂中学校)

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。

- 香味野菜がんもどきの材料を全て粗みじん切りする。
- 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。茹であがったら1~2cm位の大きさに手で割いておく。
- 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潰し、タネを2等分する。
- 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。
- 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。
- 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。

第9回 おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 優秀賞



材料 4人分

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



鶏もも肉	2枚
A	塩 小さじ1/4
	白ごししょう 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
B	レモン汁 1と1/2個分
	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

- 鶏もも肉は2cm角に切り、Aの下味に漬けておく。
- さつまいも、なすは一口大の乱切りにし、水にさらす。
- 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。
- ②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。
- ①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。
- 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。
- 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 おいしいメニューコンクール

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
(亀戸中学校)

つくりかた

<下準備> 干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。しんなりしたら、ピーマン・干しいたけ、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 おいしいメニューコンクール

中学生部門 優秀賞

材料 4人分

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



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(ストレート)	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



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、長いもを使っているので、とってもヘルシーです。



菊池 唯
 (大島西中学校)

つくりかた

- 1 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)
- 2 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)
- 3 長いもは皮をむき、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。
- 4 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。
- 5 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℃で約10分)

第9回 おいしいメニューコンクール

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 食塩 食物繊維 カルシウム 野菜の量

743kcal 3.1g 5.9g 87mg 120g



ジャスミンライス	375g
水	2.5カップ
鶏もも肉	300g
A 酒	大さじ1
A 油	大さじ1
ライム(搾り汁)	小さじ1
カレーマン(赤・黄・オレンジ)	各1/2個
ピーマン	2個
なす	1本
いんげん	2本
オクラ	4本
ズッキーニ	1/2本
たけのこ水煮	1/2個
細竹水煮	4本
エリンギ	2個
白しめじ	1/2株
青とうがらし	4本
にんにく	1かけ
油	大さじ1
グリーンカレーペースト	50g
ココナッツミルク(缶)	300ml
酒	180ml
鶏ガラスープ(顆粒)	大さじ1
コンソメ	1個
ナンプラー	小さじ1
こぶみかんの葉	4枚
しょうゆ	小さじ1
バジル	20枚



主食 2.0g
副菜 2.0g
主菜 4.0g
牛乳・乳製品 0.0g

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 怜央
(深川第四中学校)

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。きのご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、きのご類を加え、5分煮て他の野菜を加える。ひと煮立ちしたらナンプ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。

第9回 おいしいメニューコンクール
中学生部門 優秀賞



材料 4人分

冷やしミートつけスパゲティ

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

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
パプリカ	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。野菜がたっぷりです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・パプリカを加え、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。
- ⑥ ④を別のお皿に盛りつけ、つけ汁とする。

第9回 おいしいメニューコンクール



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)
- 5 ④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。
- 6 250℃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。

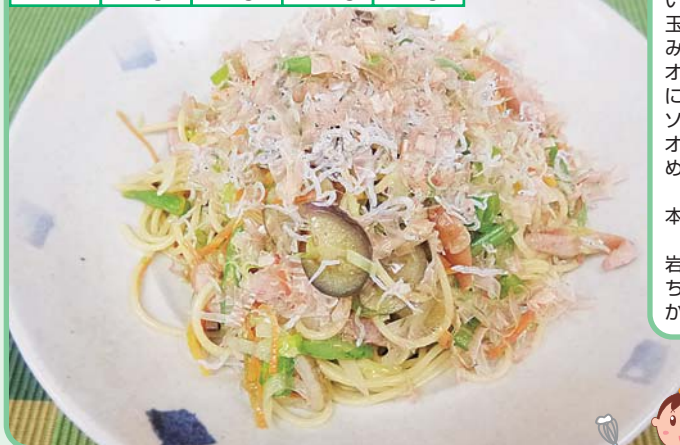
第9回 おいしいメニューコンクール

中学生部門 優秀賞



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



材料 4人分

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
岩のりのつくだけ煮	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。



大沼 瑞生
茂木 古遥
仙田 夏美
(深川第五中学校)

つくりかた

- 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。
ピーマン…縦半分に切り、種を除き3~4cm長さに細切り。キャベツ・人参・いんげん…3~4cm長さに細切り。玉ねぎ・みょうが…3~4cm長さにスライス切り。
オクラ…5mm位の輪切り。
にんにく…みじん切り。ソーセージ…縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- めんつゆ、本だし、岩のりをよく混ぜて合わせておく。
- 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。
- 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)
- ④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。
- 皿に盛りつけ、ちりめんじゃことかつお節をふりかけて完成。