

最優秀賞

【野菜料理名】

米なすとたっぷり野菜のピザ



★おすすめポイント

生地を米なすにすることで、栄養価が高い。好きな野菜をトッピングできる。

【材料】（2人分）

（生地）

米なす 120 g
オリーブオイル 少々

（トッピング）

ピザソース 40 g
プチトマト 3 個
黄パプリカ 10 g
玉ねぎ 10 g
エリンギ 10 g
アスパラ 1/2 本
キムチ 30 g
チーズ 60 g

【作り方】

1. 米なすを 0.5 cmの厚さに切る。
2. トッピングの野菜をさいの目切りにする。
3. オーブンの鉄板にクッキングシートを敷く。
4. 3の上に米なすを並べ、オリーブオイルとピザソースを塗る。
5. 好きなトッピングをのせ、最後にチーズをのせる。
6. 220℃に余熱したオーブンで 10 分焼く。
7. チーズがこんがりしたらお皿に盛り付ける。

優秀賞

【野菜料理名】

野菜たっぷり萌え断サンドイッチ



★おすすめポイント

人参やトマトといった色鮮やかな野菜を使うと断面が美しく食欲をそそります。

【材料】（2人分）

食パン	4枚
クリームチーズ	適宜
フリルレタス	6枚
マヨネーズ	大さじ1
トマト	中1個
アボカド	半分
スライスチーズ	2枚
スライスベーコン	4枚
紫玉ねぎ	半分
スライスハム	4枚
（キャロットラペ）	
人参	1本
塩	ひとつまみ
☆サラダ油	大さじ2
☆オリーブオイル	大さじ1
☆酢	大さじ1

【作り方】

- 1 人参の皮をむき、千切りにして塩をひとつまみふって5分おく。
- 2 ☆の調味料をあわせたものに水気を切った1を入れて和え、キャロットラペを作る。
- 3 紫玉ねぎをスライスして水にさらして辛みを抜いておく。
- 4 食パンにクリームチーズをぬる。（食パンは焼いてもよい）
- 5 材料をすべて薄く切る。
- 6 ベーコンをカリカリに焼く。
- 7 材料にマヨネーズをつけてパンにほどよく挟む。
- 8 クッキングシートで7をびっちりくるむ。
- 9 よく切れる包丁で半分に切ってできあがり。

優秀賞

【野菜料理名】

肉巻き



★おすすめポイント

お肉と一緒に野菜も摂れてごはんがすすみます。

【材料】（2人分）

アスパラ	2本
オクラ	4本
人参	20g
豆苗	30g
豚肉	150g
塩、こしょう	少々
（合わせ調味料）	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

【作り方】

- 1 オクラとアスパラを30秒茹でる。
- 2 人参を千切りに、豆苗は適当な長さに切っておく。
- 3 豚肉をまな板に1枚広げて野菜を巻いていく。
- 4 巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。
- 5 4を中火で焼き、塩、こしょうを振る。
- 6 焼き色がついたら合わせ調味料を回し入れ、からめたらできあがり。

優秀賞

【野菜料理名】

鶏と野菜の甘酢あん



★おすすめポイント

鶏肉も野菜と同様に素揚げにするとヘルシーに食べられます。

【材料】（2人分）

鶏もも肉	1枚
塩、こしょう	少々
片栗粉	20g程度
なす	1本
人参	1/3本
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	1/4個
れんこん	小1/2節
さやいんげん	4本
揚げ油	適宜
調味酢	3/4カップ
水	1/4カップ
しょうゆ	小さじ2
おろし生姜	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
(水溶き片栗粉用)	

【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふり片栗粉をしっかりつける。
2. なす、人参、じゃがいもは小さめの乱切りにする。玉ねぎはくし形切りにする。れんこんは1cmの厚さの半月切りにする。さやいんげんは長さを3等分に切る。
3. 揚げ油で1を揚げて中までしっかり火を通す。次に水気をよくふき取った2を素揚げし、油を切る。
4. フライパンに調味酢、水、しょうゆ、おろし生姜を入れて熱し、煮立たせる。
5. 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら3を加えざっくり全体にからませ器に盛る。

優秀賞

【野菜料理名】

夏野菜たっぷりキーマカレー



★おすすめポイント

簡単に20分ぐらいですぐ作れる。旬の野菜を取り入れて作っている。(季節によって野菜を変えて作ってもOK) カレーだけどトマトの酸味がある。

【材料】(5人分)

☆トマト	1個
☆ピーマン	4個
☆にんじん	2本
☆なす	1本
☆玉ねぎ	2個
油	少々
ひき肉	400g

〈調味料〉

塩・こしょう	ひとつまみ
おろしにんにく	大さじ1
コンソメ	1個
ケチャップ	1/2カップ
ウスターソース	大さじ2
お好み焼きソース	適量
カレー粉	小さじ1杯半

【作り方】

- 1 ☆の野菜を洗ってからさいの目状に切る。
- 2 少量の油をひき、1の野菜を硬いものから炒める
- 3 だいたい火が通ったらひき肉を加えて炒める。
- 4 全体に火が通ったら中火にし、コンソメを加える。
- 5 コンソメが溶けたら調味料を加え味付けする。
- 6 お皿にごはんと一緒に持ってできあがり。
※目玉焼きをのせてもおいしいよ。

優秀賞

【野菜料理名】

長崎×沖縄 ちゃんぽん風ゴーヤの肉詰めあんかけ



★おすすめポイント

あんかけをちゃんぽん風にして、ゴーヤの苦みを抑える。あんかけに野菜を沢山入れて栄養をたくさん摂れる。

【材料】（2人分）

ゴーヤ	1/2 本
玉ねぎ	45 g
豚ひき肉	145 g
塩・こしょう	小さじ 1/4
オイスターソース	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
酒	大さじ 1
〈ちゃんぽん風あん〉	
キャベツ	120 g
にんじん	20 g
はんぺん	45 g
コーン	30 g
もやし	60 g
サラダ油	大さじ 1
☆塩・こしょう	小さじ 1/4
☆鶏がらスープの素	小さじ 1
☆水	大さじ 7
☆オイスターソース	小さじ 1/2
☆砂糖	小さじ 1
☆みりん	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
ねぎ	小さじ 3

【作り方】

- 1 ゴーヤを輪切りにし、中わたをスプーンできれいにとる。玉ねぎはみじん切りする。
- 2 ひき肉に玉ねぎ、塩・こしょう、オイスターソースを入れてこねる。
- 3 2を1のゴーヤに詰める。
- 4 フライパンにごま油をひき、3の肉詰めしたゴーヤを中火で両面よく焼く。途中酒を加え蓋をして火を通す。
- 5 キャベツはざく切り、人参は細切りにしておく。
- 6 あんの材料をサラダ油で炒め、火が通ったら☆の調味料を加える。
- 7 水溶き片栗粉でとろみをつけて小口切りにしたねぎを散らして完成。