

令和7年度  
栄養バランスのよい  
1食分の献立部門  
最優秀賞

# 梅しらすとろたま丼セット

藍住南小学校 5年 辰巳 瀬良



## 1人分の栄養価

エネルギー 520kcal  
炭水化物 80.7g

たんぱく質 19.7g  
食塩相当量 2.5g

脂質 12.7g  
カルシウム 210mg

## 献立のいいところ、工夫したところ

切る工程が少ないし、丼だから食べやすいところです。  
梅干しも入っているので、熱中症予防にもなると思います。

## 材料 (4人分)

### 梅しらすとろたま丼

ごはん	茶碗 4 杯分	
トマト	小4 個	→一口大に切る
卵	4 個	→卵を溶きほぐし、マヨネーズと 塩・こしょうを混ぜ合わせ卵液 を作る
マヨネーズ	適量	
塩・こしょう	各少々	
しらす干し	大さじ 4	
梅干し	2 個	→種を取って、つぶす
青じそ	8 枚	→千切り 半分は飾り用とっておく
焼きのり	適量	→ちぎる
ごま油	小さじ 1	
白ごま	少々	

### パパっとお手軽みそ汁

豆腐	1 / 8 丁	→食べやすい大きさに切る
カットわかめ	4 つまみ	
刻みねぎ	適量	
湯	5 0 0 ml	
みそ	小さじ 4	
顆粒和風だし	小さじ 1	

### バナナヨーグルト

ヨーグルト	2 2 0 g	
バナナ	1 本 (1 0 0 g)	→輪切り
きなこ	小さじ 4	
はちみつ	小さじ 4	

## 作り方

### 梅しらすとろたま丼

- ① ごはんにしらす、青じそ（半量）、のり（半量）、ごま、梅干しを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油を熱し、トマトを入れ軽く火を通す。
- ③ ②に卵液を流し入れ、半熟になるまで混ぜ、火をとめる。
- ④ ①に②③をのせ、マヨネーズをかけ、残りの青じそとのりをちらす。

### パパッとお手軽みそ汁

- ① 椀に1人分の具材（材料を4等分した分量）をすべて入れ、熱湯を注いで混ぜる。

### バナナヨーグルト

- ① 器にヨーグルト、バナナ、きなこを入れ、はちみつをかける。

令和7年度  
栄養バランスのよい  
1食分の献立部門  
優秀賞

# 炊飯器でできる!! 朝食プレート

藍住北小学校 6年 武知 美空



## 1人分の栄養価

エネルギー 683kcal

たんぱく質 19.0g

脂質 27.4g

炭水化物 88.9g

食塩相当量 2.4g

カルシウム 55mg

## 献立のいいところ、工夫したところ

食材を切って、炊飯器に入れ、炊くだけで、さまざまな料理ができる  
ところです。

## 材料（4人分）

### ケチャップライス

米	2合→といておく
水	2合の水加減
キャベツ	100g→手でちぎる
玉ねぎ	1/2個→薄切り
ケチャップ	大さじ6
バター	8g

### ウインナーと卵

ウインナー	12本
卵	2個
しめじ	100g→石づきを取る
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

### かぼちゃサラダ

かぼちゃ	300g
プルーン	2個→刻む
マヨネーズ	大さじ2

## 作り方

### 炊飯器でごはんと材料を炊く

- ① 炊飯器に米と水を入れる。
- ② キャベツ、玉ねぎ、しめじ、ウインナー、かぼちゃ、卵を入れて炊く。

### かぼちゃサラダ

- ① かぼちゃを取り出してつぶし、マヨネーズとプルーンを入れて和える。

### 卵とウインナー

- ① 卵とウインナーを取り出して、器に盛り付ける。
- ② しめじを取り出して、しょうゆとごま油で和える。

### ケチャップライス

- ① 炊いたごはん、キャベツ、玉ねぎにケチャップとバターを入れてケチャップライスにし、器に盛り付ける。

令和7年度  
栄養バランスのよい  
1食分の献立部門  
優秀賞

# 「まごわやさしい」朝ごはん

藍住北小学校 6年 山腰 悠人



## 1人分の栄養価

エネルギー 576kcal

たんぱく質 27.1g

脂質 15.7g

炭水化物 80.6g

食塩相当量 3.3g

カルシウム 336mg

## 献立のいいところ、工夫したところ

ま（豆類）ご（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚）し（しいたけなどのきのこ類）い（芋類）をすべて取り入れました。時短になるように焼いている間に和えるなどの同時進行で作れるように工夫しました。

## 材料 (4人分)

### しそたく納豆ご飯

ごはん	480g
納豆	4パック
たくあん	40g → 細切り
青じそ	4枚 → 千切り

### サバ缶みそ汁

サバ水煮缶 (具のみ)	2缶
キャベツ	120g → ざく切り
玉ねぎ	80g → 薄切り
にんじん	80g → 半月切り
水	600ml
みそ	大さじ1

### さつまいものココット

さつまいも	200g	} → 輪切りにして水にさらす。 水気を切り、電子レンジ (600W) で4分加熱し、 グラタン皿の上でバター と和える。
バター	8g	
ブロッコリー (小房に切る)	50g	} → さっとゆでる
しめじ (石づきを取る)	30g	
卵	4個	
ピザ用チーズ	40g	
塩・こしょう	各少々	

### きゅうりの酢の物

きゅうり	2本
カットわかめ	大さじ1.5
味付け酢	大さじ3
白ごま	小さじ1
塩	少々

※お好みですだちを添えてもよい

## 作り方

### しそたく納豆ご飯

- ① 納豆、たくあん、青じそを納豆のタレで和え、ごはんのにのせる。

### サバ缶みそ汁

- ① 鍋に水を入れ沸かし、野菜を入れて煮る。
- ② 野菜に火が通ったら、汁を切ったさば水煮缶を入れ、みそを溶く。

### さつまいものココット

- ① さつまいもの入ったグラタン皿にブロッコリー、しめじ、卵を入れ、塩・こしょうをし、その上にチーズをのせて、卵とチーズに軽く火が通るまでトースターなどで5～10分焼く。

### きゅうりの酢の物

- ① きゅうりはスライサーでスライスし、塩もみした後、しばらく置く。
- ② 置いている間にカットわかめをもどす。
- ③ ①と②を混ぜ、ごまと酢で和える。

令和7年度  
栄養バランスのよい  
1食分の献立部門  
優秀賞

# 1日の身体を作る 洋食プレート

藍住中学校 1年 宮島 蒼佑



## 1人分の栄養価

エネルギー 780kcal

たんぱく質 33.2g

脂質 33.0g

炭水化物 89.8g

食塩相当量 4.4g

カルシウム 323mg

## 献立のいいところ、工夫したところ

ドレッシングに野菜を感じるところです。  
前日の夜に出来る工程も多く、朝も時短で1日の身体を作る朝ごはんが  
作れるところです。去年は和食にしたので、今年は好きな食パンに合  
うものを考えて作りました。

## 材料 (2人分)

### テリヤキチキンパン

食パン	2枚
サラダチキンバープレーン (そぎ切り)	1本 (60g)
A { しょうゆ・酒・みりん	各小さじ1
砂糖	小さじ1/2
コーン (缶詰)	40g
キャベツ (千切り)	40g
ピザ用チーズ	14g
マヨネーズ	小さじ2
お好み焼きソース	小さじ2
きざみのり	少々

### かぼちゃスープ

かぼちゃ (わたを取り、皮は少し除く)	90g
玉ねぎ (薄切り)	1/4個 → キッシュの玉ねぎと一緒に炒める
B { 豆乳	100ml
バター	5g
固形コンソメ	1/2個
塩・こしょう	各少々

### キッシュ

油揚げ	1枚	バター	5g
卵 (溶きほぐす)	1個	コンソメ	1/4個
しめじ (石づきを取り、ほぐす)	30g	塩・こしょう	各少々
ベーコン (1cm幅に切る)	2枚		
ほうれん草 (3cm長さに切る)	20g		
コーン (缶詰)	20粒		
玉ねぎ (薄切り)	1/4個 → スープの玉ねぎと一緒に炒める		
ミニトマト (半分に切る)	2個		
ピザ用チーズ	14g		

### サラダ～食べるにんじんドレッシングを添えて～

キャベツ (千切り)	40g	ドレッシング	にんじん (みじん切り)	1/2本
レタス (ちぎる)	30g		玉ねぎ (みじん切り)	1/4個
オクラ (茹でて斜め切り)	2本		りんご (みじん切り)	1/4個
ミニトマト (半分に切る)	2個		酢	3.5ml
			しょうゆ	2.5ml
			オリーブ油	大さじ2.5
		はちみつ	大さじ1	

### スムージー

バナナ (一口大に切る)	1本
もも (一口大に切る)	1/2個
ブルーベリー	25g (12粒)
牛乳	80ml
ヨーグルト (低糖)	60g

## 作り方

### テリヤキチキンパン

- ① フライパンを熱し、サラダチキンに焼き目をつけ、Aを加え煮詰めておく。
- ② 食パンにマヨネーズ、お好み焼きソースをぬり、キャベツと①をのせる。
- ③ ②にコーン、のり、チーズをのせ、トースターで焼く。

### かぼちゃスープ

- ① 耐熱ボウルにかぼちゃを入れ、電子レンジ（600W）で約5分加熱する。
- ② スープ用とキッシュ用の玉ねぎを炒める。炒めてから分けておく。
- ③ ①に②とBを入れてブレンダーで混ぜる。

### キッシュ

- ① 油揚げをひらいて熱湯をかけ（油ぬき）、キッチンペーパーで水気を取り、耐熱容器に広げて入れる。
- ② ①に卵を入れる。
- ③ しめじ、ベーコン、ほうれん草をバターで炒め、スープを作る時に取り分けておいた玉ねぎ、コーンを入れ、コンソメ、塩・こしょうで味付けし、①の容器に具を入れ、トマトを入れる。
- ④ チーズをのせトースターで約15分焼く。

### サラダ～食べるにんじんドレッシングを添えて～

- ① レタスとキャベツを混ぜて盛り付け、オクラとトマトを飾る。
- ② にんじんドレッシングの材料をすべて入れブレンダーで混ぜる。
- ③ ②を大さじ3くらい①にかける。

### スムージー

- ① 材料をすべて入れて、ブレンダーで混ぜる。

令和7年度  
栄養バランスのよい  
1食分の献立部門  
優秀賞

# 栄養満点納豆おじや

藍住中学校 1年 藤野 汐音



## 1人分の栄養価

エネルギー 226kcal

たんぱく質 9.8g

脂質 5.4g

炭水化物 33.2g

食塩相当量 1.3g

カルシウム 50mg

## 献立のいいところ、工夫したところ

納豆やオクラで栄養が摂れ簡単に作れます。  
レトルトみそ汁にすることで時短で作れます。

## 材料（2人分）

### 納豆おじや

ごはん	茶碗1杯分
納豆	1パック
卵	1個
オクラ	1本→小口切り
レトルトみそ汁	1食分
水	150ml
刻みねぎ	少々

## 作り方

### 納豆おじや

- ① 鍋に水を入れ、レトルトみそ汁の具、オクラ、ごはんを入れ、煮立たせる。
- ② 納豆、卵を入れて煮込み、みそを入れる。かくし味に納豆のタレを入れる。
- ③ 器に盛り、ねぎをのせる。

令和7年度  
主食と合わせる  
バランスおかず部門  
最優秀賞

# ささみとカラフル野菜

藍住南小学校 5年 後藤 千織



## 1人分の栄養価

エネルギー 277kcal

たんぱく質 15.5g

脂質 18.7g

炭水化物 12.6g

食塩相当量 1.3g

カルシウム 162mg

## 献立のいいところ、工夫したところ

いいところは、ささみ（たんぱく質）と野菜（ビタミン、ミネラルなど）とごまドレッシング（脂質など）が一皿で摂れるところです。工夫したところは、ささみをかたくしないために、ラップをしたまま粗熱をとりました。

## 材料（2人分）

ささみ	2本	} →耐熱皿にささみを互い違いに並べ、酒と塩をふりかけ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で90秒加熱し、ラップをしたまま粗熱をとる。
酒	小さじ1	
塩	小さじ1/4	

フルーツパプリカ	3個→薄切り	
トマト	1/2個→くし切り	
きゅうり	1/2本→千切り	
ベビーリーフ	1袋	
A {	すりごま	大さじ3
	マヨネーズ	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	酢・ごま油	各大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2

## 作り方

- ①Aを混ぜてごまドレッシングを作る。
- ② ささみを食べやすくさく。さいていると筋の部分が出てくるので、取り除く。
- ③皿にベビーリーフ、きゅうり、フルーツパプリカ、トマト、ささみをのせ、ドレッシングをかける。

令和7年度  
主食と合わせる  
バランスおかず部門  
優秀賞

# サバ缶とキャベツの 長芋豆腐グラタン

藍住西小学校 5年 渡部 煌己



## 1人分の栄養価

エネルギー 400kcal

たんぱく質 30.7g

脂質 20.1g

炭水化物 23.8g

食塩相当量 1.9g

カルシウム 473mg

## 献立のいいところ、工夫したところ

サバが水煮のため、しょうゆと顆粒和風だしだけでは味が薄かったが、塩昆布を入れると味がしっかりしました。

## 材料（2人分）

※ グラタンのみのレシピです。

絹ごし豆腐	400g
キャベツ	1/6玉→ざく切り
長芋	200g→すりおろす
サバ水煮缶（具のみ）	1缶
ピザ用チーズ	50g
しょうゆ（またはめんつゆ）	小さじ1
油	小さじ1
塩昆布	4g
顆粒和風だし	小さじ1/5
きざみのり	適量
塩・こしょう	各少々

## 作り方

- ① キャベツは炒めて、塩・こしょうをする。
- ② ボウルに豆腐、サバ缶、しょうゆ、顆粒和風だし、塩昆布を入れて混ぜる。
- ③ グラタン皿に①→②→長芋→チーズをミルフィーユ状につめる。
- ④ オーブンかオーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、きざみのりをのせて完成!!

令和7年度  
主食と合わせる  
バランスおかず部門  
優秀賞

# 具だくさん豚汁

藍住南小学校 5年 藤澤 司



## 1人分の栄養価

エネルギー 284kcal

たんぱく質 11.1g

脂質 14.6g

炭水化物 25.5g

食塩相当量 1.2g

カルシウム 108mg

## 献立のいいところ、工夫したところ

いろいろな具を入れたところが工夫したところです。  
いいところは冷蔵庫に入っている余り物を入れてもおいしいところです。

## 材料 (4人分)

豆腐	1/2丁→1.5cm角に切る
豚バラ薄切り肉	100g→2cm幅に切る
板こんにゃく	1/2枚→スプーンでちぎる
じゃがいも	110g
さつまいも	65g
玉ねぎ	95g→薄切り
にんじん	80g
れんこん	80g
大根	70g
きのこセット (エリンギ、しめじ、えのき、しいたけ、まいたけ)	60g
小松菜	45g→2cm長さに切る
はくさい	25g→1cm幅に切る
さつま揚げ	4枚(75g)→一口大に切る
水	600ml
酒	大さじ2
ごま油	大さじ1
みそ	大さじ1
B しょうゆ・みりん	各小さじ1

## 作り方

- ① 鍋にごま油を入れ、中火にする。肉を炒め、色が変わったらAを入れる。ある程度炒めたら、酒を入れる。混ぜたら水を入れ強火にしてアクをとる。
- ② みその半量を入れ、弱火にして10分間煮る。火をとめて、残りの具とみそをすべて入れ、Bを入れる。火をつけ、沸とうする直前で火をとめる。椀に入れたら完成。

令和7年度  
主食と合わせる  
バランスおかず部門  
優秀賞

# れんこんと 切り干し大根の豚肉炒め

藍住中学校 1年 稲垣 亜門



## 1人分の栄養価

エネルギー 179kcal

たんぱく質 13.0g

脂質 5.3g

炭水化物 18.5g

食塩相当量 1.8g

カルシウム 72mg

## 献立のいいところ、工夫したところ

れんこんがかたいので、歯をしっかりと使えていいと思いました。

## 材料（4人分）

豚肉（こま切れなど）	200g
れんこん	200g → 5~6mmの半月切り
にんじん	100g → 太い千切り
切り干し大根	40g → 洗って、水で戻しておく
切り干し大根のもどし汁	300ml もどし汁も使う
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
顆粒和風だし	小さじ1

## 作り方

- ① 肉を色が変わるまで炒め、にんじんとれんこんも入れて炒める。
- ② 切り干し大根も加えて炒め、もどし汁を加える。
- ③ 顆粒和風だしと酒を加え、野菜が軟らかくなるまで弱火から中火で煮る。
- ④ しょうゆを加えて少し煮る。

令和7年度  
主食と合わせる  
バランスおかず部門  
優秀賞

# 彩り夏野菜の味噌照り焼き

藍住中学校 2年 西川 歩花



## 1人分の栄養価

エネルギー 122kcal

たんぱく質 3.1g

脂質 4.8g

炭水化物 16.4g

食塩相当量 1.6g

カルシウム 48mg

## 献立のいいところ、工夫したところ

夏野菜が味噌でぱくぱく食べられるところです。  
彩りがよく、見た目にインパクトがあるところです。  
野菜が約140g摂れるところです。

## 材料（2人分）

なす	1本
ズッキーニ	1/2本
パプリカ（赤・黄）	各1/4個
オクラ	4本
ごま油	小さじ2

→食べやすい大きさに切る  
（オクラは塩をまぶして  
下茹でしてもよい）

味噌だれ

味噌	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
おろし生姜	少々
青じそ・白ごま	お好みで

→混ぜ合わせる

## 作り方

- ① フライパンにごま油をひき、中火で野菜を焼く。  
（少し焦げ目がつくまで）
- ② 野菜に火が通ったら、味噌だれを加えて、からめる。
- ③ 盛り付けて、白ごまや青じそをお好みでトッピングする。

※ おすすめ主食

- ・ 玄米ごはん
- ・ 雑穀米
- ・ 冷たいそうめんの付け合わせにも◎

令和7年度  
野菜たっぷり部門  
最優秀賞

# レンジで簡単 たっぷり蒸し野菜

藍住北小学校 6年 五反田 悠優羽



## 1人分の栄養価

エネルギー 225kcal

たんぱく質 12.3g

脂質 9.6g

炭水化物 23.1g

食塩相当量 1.6g

カルシウム 65mg

野菜使用量 185g

## 献立のいいところ、工夫したところ

電子レンジで調理して、洗い物を少なくしたところです。  
夏の疲れた胃腸にもやさしいメニューにしました。

## 材料（4人分）

かぼちゃ	200g → 種とわたを取り、薄切り
にんじん	200g → 薄切り
キャベツ	200g → ざく切り
もやし	100g
オクラ	4本 → 板ずりし、へたとがくを取り、縦半分に切る

鶏むね肉（皮なし）	140g → フォークで数か所刺して
水	大さじ2 → 一口大に切る

ド  
レ  
ッ  
シ  
ン  
グ

味噌	大さじ2	} → 混ぜ合わせる
ごま油	小さじ4	
サラダ油	小さじ4	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
おろしにんにく	小さじ2	
酢	小さじ2	

## 作り方

- ① 耐熱ボウルにかぼちゃ、にんじん、鶏むね肉を入れてラップをし、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ② ①にキャベツ、オクラ、もやし、水を入れて再びラップをし、電子レンジ（600W）で3分加熱したら、皿に盛り付ける。
- ③ ②にドレッシングをかけたら完成。

令和7年度  
野菜たっぷり部門  
優秀賞

# もやしとすだちの さっぱり和え

藍住西小学校 6年 河野辺 琴葉



## 1人分の栄養価

エネルギー	39kcal	たんぱく質	1.5g	脂質	2.4g
炭水化物	3.7g	食塩相当量	0.4g	カルシウム	20mg
野菜使用量	80g				

## 献立のいいところ、工夫したところ

徳島のすだちを使って、さっぱりさせて、食べやすくしました。  
簡単に作れて、おいしいところがいいところです。

## 材料（4人分）

もやし	1袋→茹でる	
きゅうり	1本→4cm長さの千切り	
A {	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	砂糖	小さじ1
B {	白ごま	ひとつまみ
	青じそ	2枚→千切り
	みょうが	1個→千切り
すだち	2個→薄くスライスする	

## 作り方

- ① 深めの器に、もやしときゅうりを入れてAをかけ、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて30分くらい冷やしておく。
- ② 食べる直前にBとすだちをトッピングする。  
よく混ぜていただく。

令和7年度  
野菜たっぷり部門  
優秀賞

# ルビーの宝石

藍住東小学校 5年 竹内 紫乃



## 1人分の栄養価

エネルギー 117kcal

たんぱく質 1.3g

脂質 6.1g

炭水化物 14.9g

食塩相当量 1.0g

カルシウム 20mg

野菜使用量 125g

## 献立のいいところ、工夫したところ

今年は家庭菜園のミニトマトが豊作なのでミニトマトを使ったおいしい料理を考えました。

雨や風、暑さで実がさけたり、皮が傷ついたミニトマトもおいしく食べられる工夫をしました。

## 材料 (2人分)

ミニトマト	10個
玉ねぎ	1/2個→みじん切り
オリーブ油	大さじ1
酢	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3

A

## 作り方

- ① トマトを洗い、沸とうした湯で約1分半トマトの皮がむけるまで茹でる。
- ② 氷水に①をつけて、冷えるまで冷まし、皮をむいて容器にうつす。
- ③ ②にAを入れ、まわりにまんべんなく調味料が混ざるように混ぜる。

令和7年度  
野菜たっぷり部門  
優秀賞

# 半熟卵の和風春巻き ガレット

藍住中学校 1年 渡部 すみれ



## 1人分の栄養価

エネルギー	276kcal	たんぱく質	17.4g	脂質	13.6g
炭水化物	22.5g	食塩相当量	1.7g	カルシウム	243mg
野菜使用量	110g				

## 献立のいいところ、工夫したところ

フランスの郷土料理のガレットは本来そば粉で作るものですが、手軽に作れるよう春巻きの皮で代用し、和風の味つけにアレンジしました。

## 材料（4人分）

春巻きの皮	8枚	
オリーブ油	小さじ2	
ほうれん草	200g → 3cm長さに切る	
にんじん	120g	
油揚げ	10g	
スライスハム	4枚	
A {	しらす干し	40g
	塩昆布	8g
	めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ2
ピザ用チーズ	40g	
きざみのり	適量	
水菜	80g → ざく切り	
ミニトマト	4個 → 1個を1/4に切る	

## 作り方

- ① にんじんを炒め、柔らかくなったら、ほうれん草、油揚げ、ハムを入れて炒め合わせ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ② 春巻きの皮を2枚重ねて、水でさっとぬらす。皮の裏面にオリーブ油を塗り、クッキングシートの上に乗せる。ピザ用チーズと①を春巻きの皮の上に広げ、中央にくぼみを作り、卵を落とす。
- ③ 春巻きの皮の隅を中心に向かって折り曲げ、200℃のオーブンで10分焼く。皿に盛り付け、きざみのりをちらし、付け合わせの水菜とミニトマトを添える。

令和7年度  
野菜たっぷり部門  
優秀賞

# レンジで簡単 5種の野菜の卵あんかけ

藍住中学校 2年 井上 愛梨



## 1人分の栄養価

エネルギー	263kcal	たんぱく質	15.1g	脂質	11.1g
炭水化物	21.7g	食塩相当量	2.1g	カルシウム	74mg
野菜使用量	90g				

## 献立のいいところ、工夫したところ

家族の健康を考え、野菜をおいしく食べてもらえるように、彩り豊かな卵あんかけにしました。  
冷蔵庫にある野菜でアレンジもでき、食品ロス削減にもなります。

## 材料 (2人分)

卵	4個	} →混ぜて卵液を作る
白だし	小さじ1	
にんじん	40g	} →角切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
なす	40g	
かぼちゃ	40g	
ミニトマト	40g	
枝豆(さやなし)	20g	
A {	水	300ml
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	塩・こしょう	各少々
	片栗粉	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	小さじ2

## 作り方

- ① 耐熱容器にAを入れよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。一度取り出して、野菜を入れてとろみが付くまで電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。
- ② 卵液の半量を耐熱容器にラップを敷いて流し込み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ 皿に②を取り出し、上から野菜あんをかけて完成。

令和7年度  
野菜たっぷり部門  
優秀賞

中一男子でも作れた！  
ゴロゴロ野菜たっぷり  
お手軽サラダ

藍住東中学校 1年 東 蒼偉



1人分の栄養価

エネルギー	350kcal	たんぱく質	11.0g	脂質	25.8g
炭水化物	20.8g	食塩相当量	1.9g	カルシウム	160mg
野菜使用量	174g				

献立のいいところ、工夫したところ

調理名通り、中一男子でも作れてお手軽なところがいいところ  
です。

適度に味見をして、調味料の量を調節したところが工夫したと  
ころです。

## 材料（4人分）

豆腐	1パック→手でちぎる
卵	2個→茹でて、一口大に切る
ミニトマト	1パック
キャベツ	1/8個→千切り
にんじん	1本→千切り
アボカド	1個→一口大に切る
きゅうり	1本→輪切り
水菜	1袋→4～5cm長さに切る
スライスハム	1パック（4枚）→2cm角に切る
油揚げめん	30g

### 調味料

サウザンアイランドドレッシングなど	120ml
マヨネーズ	小さじ1
レモン汁	小さじ1
スパイス調味料	適量 ※入れすぎない。
（塩・こしょう、スパイスなどが入ったもの）	

## 作り方

- ① 切った野菜をボウルに入れる。
- ② ①に調味料を加えて、よく混ぜる。
- ③ 皿にうつし、油揚げめんを盛り付けて完成。