

プラスワン  
副菜部門

グランプリ



1人分の栄養量: エネルギー 461kcal / 食塩相当量 2.7g

## 作り方

- 1 にんじん・黄・赤パプリカ、キャベツを千切りにする。  
にんじんだけはゆでる。
- 2 ①を材料ごとにビニール袋に分け、aを1/4ずつに  
わけてそれぞれに入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 オクラをゆでて冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 鶏ささみをゆで、さいた後にbを和える。

# カラフル野菜の おくらロール

## 材料(1人分)

ライスペーパー…3枚	オクラ…3本
にんじん…30g	鶏ささみ…1本
黄パプリカ…20g	
赤パプリカ…20g	《b》
キャベツ…10g	ごま油…小さじ1/2
	レモンのしぼり汁…小さじ1/2
《a》	塩…少々
ごま油…20cc	
薄口しょうゆ…大さじ1/2	《c》
砂糖…小さじ1/2	マヨネーズ…大さじ1
レモンしぼり汁…小さじ1/2	ケチャップ…大さじ1/2

- 5 ②を軽くもんで汁気をきる。
- 6 ライスペーパーをぬるま湯でやわらかくした後に③  
～⑤をライスペーパーに巻いて、食べやすい大きさ  
に切る。
- 7 cを混ぜてソースを作る。

プラスワン  
副菜部門

準グランプリ



1人分の栄養量: エネルギー 301kcal / 食塩相当量 1.9g

## 作り方

- 1 オクラ、さつまいも、かぼちゃを各1cm角に切る。玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- 2 海老を半分にする。
- 3 野菜を下ゆでし、マーガリン、塩こしょうで下味をつけ炒める。
- 4 マヨネーズ味、チーズ味用のナスは塩こしょうで下味をつけ炒める。田楽みそ味用のナスは素焼きする。
- 5 下味をつけたナスに角切りの野菜、みじん切りの野菜、海老をのせ、チーズ、マヨネーズ、田楽みそをかけ、オーブンで7～10分程度焦げ目がつくくらい焼き、パセリをちらす。
- 6 トマトと、レタスを飾り盛り付ける。

## ナスの三味焼

### 材料(1人分)

ナス…輪切1cm厚3枚  
かぼちゃ…17g  
さつまいも…17g  
オクラ…1本  
海老(小)…3尾  
玉ねぎ…5g  
パセリ…少々  
チーズ…15g  
マヨネーズ…大さじ1

### <田楽みそ>

みそ…大さじ1/2  
砂糖…少々  
みりん…少々  
酒…少々

マーガリン…少々  
塩こしょう…少々  
レタス…1枚  
ミニトマト…6個



プラスワン  
副菜部門

特別賞

1人分の栄養量: エネルギー 393kcal / 食塩相当量 1.8g

# ピースふる ベジふる 桜島!

## 材料(1人分)

にんじん…1/4本	牛乳…25cc
オクラ…2本	生クリーム…50cc
モロヘイヤ…少量	野菜ブイヨン…少々
かぼちゃ…50g	塩こしょう…少々
そらまめ または 枝豆…15g	卵白…1個分
グリーンピース…15g	ゼラチン…3g
うずらの卵…1個	レモン汁…小さじ1
野菜ジュース…25cc	

## 作り方

- 1 にんじん、かぼちゃをざく切りにし、野菜ブイヨンで煮る。時間差でオクラ、モロヘイヤ、そらまめ、グリーンピースも鍋に入れる。
- 2 [ソース]やわらかくなったにんじんを鍋から取り出し、野菜ジュースと一緒にミキサーにかけ、塩こしょうで味をととのえる。
- 3 1の残りの野菜の鍋に牛乳を追加し、一煮立ちさせ、ミキサーにかけて裏ごしし、粗熱をとっておく。  
※トッピング用にモロヘイヤ数枚、3を少しとりわけておく。
- 4 生クリームを8分立てにし、粗熱のとれた3と合わせ、熱湯で溶かしたゼラチンも混ぜ合わせる。
- 5 型に4を入れ、真ん中に茹でたうずらの卵を埋め込む。冷蔵庫(急ぐときは冷凍庫)で冷やし固める。
- 6 卵白を固く泡立てて、レモン汁小さじ1程度を混ぜ、メレンゲを作る。
- 7 メレンゲを170度~180度に予熱しておいたオーブンで15~20分焼く。
- 8 固まった5を型から出し、取り分けておいた3をかける。メレンゲは、ソース用のにんじんをスティック状で残しておいたものを使って上にさし、桜島の噴煙を表現する。  
モロヘイヤとにんじんソースをまわりにあしらう。