

野菜たっぷり
主食・主菜部門

グラブリ



1人分の栄養量: エネルギー 594kcal / 食塩相当量 3.9g

トマトライスと ほうれん草のカレー

材料(1人分)

<トマトライス>

米…70g
ミニトマト…3個
とうもろこし(冷凍)…10g
コンソメ…2.5g

<ほうれん草のグリーンカレー>

ほうれん草…50g
キャベツ…25g
玉ねぎ…50g

鶏手羽元…1本
水…125cc
塩こしょう…少々
カレールウ…25g

<トッピング>

季節の野菜

作り方

<トマトライス>

1 水を少なめにして、釜の中央にへたを取ったミニトマトをそのまま置き、コンソメを入れて普通に米を炊き、仕上げにとうもろこしを入れ、トマトを崩しながら軽く混ぜる。

<グリーンカレー>

- ほうれん草は茹でて軽くしぼり、1cm位に切る。
- トッピングの野菜はレンジで1分加熱してから素揚げにする。

- 圧力なべに油大さじ1を入れ、塩こしょうした手羽元を両面きつね色になるまで焼き、水とキャベツ、玉ねぎを加え8分煮る。
- 鍋から手羽元とキャベツ、玉ねぎを取り出し、キャベツと玉ねぎはミキサーにかけ、スープ半量とほうれん草もミキサーにかける。
- 残したスープにカレールウを入れ、手羽元、キャベツ、玉ねぎを戻し、最後にほうれん草を混ぜる。
- 皿にごはんとルーをかけ、素揚げにした野菜を盛る。

野菜たっぷり
主食・主菜部門

準グランプリ



1人分の栄養量: エネルギー 492kcal / 食塩相当量2.6g

かつおくらどん

材料(1人分)

米…100g	腹皮…25g
オクラ…5本	<かけ汁>
かぼちゃ…60g	かつお節…3g
なす…60g	薄口しょうゆ…4.2g
梅干し…5g	塩…0.5g
山川漬け…5g	水…150ml

作り方

- 1 ご飯を炊く。
- 2 鍋に150mlの水を入れ、沸騰したらかつお節を入れもう一度沸騰したらこす。薄口しょうゆと塩で味をととのえる。
- 3 腹皮を焼く。
- 4 オクラを塩を入れた熱湯でゆでて、小口切りにしておく。
- 5 なすとかぼちゃを食べやすい大きさに切り、素揚げにする。
- 6 4で焼いた腹皮をさく。
- 7 梅の種を取り、包丁でペースト状になるまでたたく。
- 8 ご飯をつぎ、オクラ、腹皮、かぼちゃ、なす、山川漬を盛り付ける。最後に中心に梅をのせる。
- 9 2で作ったかけ汁をかける。

野菜たっぷり
主食・主菜部門

特別賞



1人分の栄養量: エネルギー 251kcal / 食塩相当量2.1g

夏をのりきる 冷やしうどん

材料(1人分)

うどん…100g	レタス…1枚
つるむらさき又は ほうれん草…50g	小ねぎ…適量
オクラ…50g	トマト…1/2個(25g)
なまり節…20g	白ごま…小さじ1
卵(薄焼き卵)…1/2個	めんつゆ…適量

作り方

- 1 オクラ、つるむらさきを茹でる。
- 2 卵で薄焼き卵を作る。
- 3 茹でた(オクラ、つるむらさき)と薄焼き卵・なまり節・トマトを短く切る。
- 4 うどんを茹でる。
- 5 茹であがったら、うどん、オクラ、つるむらさき、なまり節、レタス、卵、トマトを盛り付ける。
- 6 最後にごま、ねぎをかける。