

小・中学生部門

グラブリ



1人分の栄養量: エネルギー 211kcal / 食塩相当量 1.2g

やさいたっぷり 食べるミルクスープ

材料(1人分)

さつまいも…小1/2本
にんじん…小1/4本
オクラ…1本
しめじ…1/4房
牛乳…50ml
みそ…小さじ1
塩こしょう…少々

鶏ささみ…1本

<だし汁>

こんぶ…5g
かつお節…4g
水…100ml

作り方

- 1 かつお節とこんぶでだしをとる。
- 2 さつまいもはレンジで温める。
- 3 にんじんと鶏ささみは1口サイズに切る。しめじは食べやすい大きさに分ける。
- 4 さつまいもとオクラも食べやすい大きさに切る。1の

だしに3で切ったにんじん、しめじ、鶏ささみを入れて煮る。

- 5 にんじんに火が通ったら、みそを溶かしてさつまいもとオクラを入れる。
- 6 最後に牛乳と塩こしょうをする。

小・中学生部門

準グランプリ



1人分の栄養量: エネルギー 693kcal / 食塩相当量 1.9g

🍳 作り方

- 1 オクラを茹で、輪切りにする。トマトも輪切りにする。
- 2 納豆は半量のオクラと混ぜておく。
- 3 食パンをオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- 4 卵をカレー粉と混ぜる。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、**4**を流す。固まってきたら中心からぐるぐる混ぜ、半量のオクラとチー

OH!! くらくら!!
まなしおサンド!!

🍷 材料(1人分)

食パン(耳つき)…2枚(120g)	チーズ…10g (ミックスチーズピザ用)
オクラ…4本(60g)	サラダ油…大さじ1
トマト…1/2個(100g)	バター…少々
レタス…4枚(120g)	カレー粉…小さじ1
納豆…1/2P(20g)	
たまご…1個(40g)	

- ズを加える。片方に寄せ、周りが固まってきたらひっくり返し、とりあげて冷ましておく。
- 6 半分に切った食パンにバターを塗り、レタスとトマトと**2**をはさむ。
- 7 **6**と同じように**5**をはさむ。
- 8 食べやすい大きさに切って盛り付ける。

小・中学生部門

特別賞



1人分の栄養量: エネルギー 435kcal / 食塩相当量 1.4g

作り方

- 1 オクラをさっと茹でる。
- 2 豚こま切れ肉を食べやすい大きさに切る。
- 3 卵を割って、マヨネーズといっしょに混ぜる。
- 4 斜めに切ったオクラと豚肉を炒め、豚肉に火が通っ

オク豚焼き

材料(1人分)

豚こま切れ肉…50g
オクラ…10本
卵…1個
サラダ油…大さじ1

しょうゆ…小さじ1
マヨネーズ…大さじ1

たらしょうゆを入れ火を止め、皿に盛り付ける。

- 5 フライパンを熱して卵を入れ、半熟の状態にして4にかける。