

優秀賞

とろっとろっオクラ

調理時間
1分

1食あたり
150円



<材料>

オクラ……………100g
納豆……………1パック
とろろ昆布…大さじ2杯

作り方

- ①オクラはヘタを除いて、薄く輪切りにする。
- ②オクラを器に入れ、沸かしたお湯を注ぐ。
(ひたひた又は少し上まで)
- ③お湯をきって納豆とタレ、とろろ昆布をのせてかき混ぜる。

とろとろ3重でうれしい。
調味料も要らず、栄養もばっちりでおいしい。



手間いらずで栄養のバランスが良く、
ご飯にもパンにも合って、プラス1品に最適の料理ですね。

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	132kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	4.8g
炭水化物	17g
食塩相当量	0.5g

優秀賞

サンマのひつまぶしと ほうれん草の味噌汁

調理時間
5分

1食あたり
110円



<材料>

ご飯……………1膳	サンマの蒲焼缶詰 ……約1/2
しょうゆ…大さじ1	みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1	すりゴマ……………適量
大葉……………適量	

作り方

- ①サンマの蒲焼の缶詰から取り出し、約7、8mm幅に切ります。
- ②しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせ①にかけて、電子レンジ（500W）で40秒加熱します。
- ③②のサンマを5切れほど残し、サンマとタレを別に加熱したご飯と混ぜ合わせ、残した5切れをご飯の上に並べます。
- ④すりゴマ、細く切った大葉を③の上に乗せます。
- ⑤インスタント味噌汁と冷凍ほうれん草を器に入れ、熱湯をかけます。

味付けは市販の「蒲焼のたれ」を使うとさらに簡単です。
ほうれん草は茹でて少しづつラップして冷凍保存しています。

サンマ缶の代わりにサバ缶でも・・・とアレンジの幅が広がりそうです。塩分が気になる方は味噌汁の量で調整してください。

栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	439kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	6.8g
炭水化物	78.4g
食塩相当量	4.2g





優秀賞

県産野菜のガレット

調理時間

9分

1食あたり

100円



<材料>

じゃがいも……1個	ピザ用チーズ…20g
好みの野菜…適量	塩・こしょう…適量
オリーブオイル……小さじ1/2	

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、スライサーなどで薄く千切りにする。玉ねぎ・レンコン・カブなど好みの野菜も薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、じゃがいもとチーズをあわせてひろげる。片面がこんがりと固まってくるまで、ヘラなどで押さえながら焼く。薄切り野菜や葉野菜をのせて、ひっくり返す。きつね色に焼いたら塩こしょうをふる。

塩のかわりにちりめんじゃこにしても美味しい。子供～若者まで好きな味なので、休日のゆったり朝食にいかがでしょうか？

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	7.3g
炭水化物	17.9g
食塩相当量	1.4g



単品でも栄養バランスが優れています、ホットミルクやコーヒー、紅茶・・・色々な飲み物と召上がってください。

優秀賞

らくちん！ピザトースト

調理時間
10分

1食あたり
80円



<材料>

食パン……………1枚
ウィンナー……………1本
ピーマン……………1/2個
とろけるチーズ…適量
ぶなしめじ……………適量

作り方

- ①食パンにケチャップをぬる。
- ②ピーマンは輪切り、ウィンナーはななめ薄切り、しめじは石づきを取って分けておく。
- ③①の食パンの上に②の具材をのせ、その上にとろけるチーズをかける
- ④オーブントースターに③を入れて5分程度焼く。

具材を切ったのせて焼くだけの簡単なレシピです。野菜やチーズがのっているため、これ一枚食べるだけで栄養素をバランスよく摂取することができます。

栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー	292kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	11.5g
炭水化物	35.0g
食塩相当量	1.8g



手軽にパッとたくさんの食材をバランスよく食べられます。

優秀賞

レンジで簡単!! 栄養満点スープ



<材料>

ベーコン.....	20g	トマト.....	10g
冷凍ほうれん草...	40g	トマトケチャップ...	8g
キャベツ.....	30g	塩コショウ.....	少々
玉ねぎ.....	15g		
人参.....	10g		
冷凍トウモロコシ...	10g		
牛乳.....	150g		

調理時間

15分

1食あたり

80円

作り方

- ①野菜とベーコンを適当な大きさに切る。
(今回は1cmほどの大きさに切っている)
- ②皿に野菜と冷凍ほうれん草、トウモロコシ、牛乳、トマトケチャップ、塩コショウを入れて軽くかき混ぜる。
- ③500Wで5分ぐらい加熱する。途中様子を見てかき混ぜることで全体の温度が均一になる。(少し沸騰するぐらいまで温めるとおいしい)
- ④最後にトマトをのせて出来上がり。
*今回使ったベーコンはモモベーコン

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	191kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	9.0g
炭水化物	18.0g
食塩相当量	1.17g



忙しい朝でも、栄養をきちんと取れる簡単なレシピです。温かいスープを食べることで身体の温度を上げることができます。野菜の1日の摂取基準350gの約1/3にあたる115gとることができます。どの世代の人にも不足しがちなカルシウムを手軽に取ることができるように牛乳を使用しました。味付けはトマトケチャップを使っているのでとてもやさしい味です、最後にトマトをのせることで、彩りが良くなります。

電子レンジで簡単に出来て、朝から多くの栄養素が取れます、バケツにも良く合いそうです。電子レンジでの加熱になるので「突沸」には十分注意してください。