

第2回 健康野菜たっぷり料理グランプリ

ベジー1グランプリ

ベジー1グランプリ受賞作品です。

忙しい朝でも簡単に作れて野菜をたっぷり食べられるレシピですので

朝食に1品加えてみませんか。

最優秀賞（1点）

岩谷亜里紗 玉置美穂 小嶋ひる
（三重調理専門学校1年）

入賞（4点）

- ミルクスープ 山中里菜（久居農林高等学校2年）
- 野菜たっぷりぬくぬく温野菜 森下愛子（久居農林高等学校2年）
- すいとん 石下敬子 浦野愛華（三重調理専門学校1年）
- 味噌汁 吉川友稀 加藤麻莉子 前川有司
（三重調理専門学校1年）



焼き野菜のポトフ

野菜をたくさんとることができます。焼き野菜で食感を楽しむことができます。



材料・分量 (1人分)

にんじん	20 g	パプリカ	6 g
じゃがいも	30 g	ウィンナー	12 g
玉ねぎ	40 g	こしょう	少々
キャベツ	20 g	オリーブオイル	適量
しめじ	20 g	水	180ml
トマト	20 g	コンソメ顆粒	1.5 g
水煮れんこん	30 g		

1食 野菜 136 g 塩分 1.0 g

作り方

- じゃがいも、れんこんを輪切りにする。パプリカは1 cm幅に切る。
- じゃがいもを電子レンジで1分加熱する。
- じゃがいも、れんこん、パプリカをフライパンで空焼きし、両面焼き色を付ける
- 他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、固い物から炒める。
- 水、コンソメ顆粒を加えて、やわらかくなるまで煮込み、こしょうで味を調える。
- 器へ盛り、上に焼いたじゃがいも、れんこん、パプリカをのせる。

組み合わせ料理

キヌアのご飯
鮭のホイル焼き
りんごヨーグルト

ミルクスープ

一皿で簡単に温まれて、朝から野菜をたくさん摂れます。



材料・分量（1人分）

白菜	30g	牛乳	50cc
ほうれん草	30g	コンソメ	2.5g
にんじん	15g	サラダ油	少々
玉ねぎ	90g	水	150cc
ベーコン	15g		
鶏ささみ	40g		

1食 野菜 165g 塩分 1.7g

作り方

組み合わせ料理

たまごパン
林檎ヨーグルト

- 材料をしっかり洗う。
- 白菜は繊維の垂直方向に5mmほどの千切り、ベーコンは1cm厚ほどに細切り、ほうれん草と玉ねぎは食べやすい大きさにざく切り、にんじんは5mm厚で半月切り、鶏ささみは一口大に削ぎ切りにする。
- 鍋にサラダ油をひき、ベーコンを軽く炒める。しばらく炒めたら玉ねぎ、にんじん、鶏ささみを入れてさらに炒める。そこへ水を加え、ほうれん草と白菜も加える。しばらく煮詰めたらコンソメと牛乳を加え、しばらく煮て完成。

野菜たっぷりぬくぬく温野菜

寒くなってきた朝に蒸したての野菜はとってもおいしいです。

温野菜にかけるタレを、昆布とオクラを入れとろみを出したので、食べやすくなっています。



材料・分量（1人分）

ブロッコリー	15g	水	30cc
かぼちゃ	40g	昆布	1枚
にんじん	20g	オクラ	25g
きぬさや	6g	みりん	小さじ1
とうもろこし	15g	醤油	小さじ1
鶏むね肉	50g		
酒	少々		
塩	1g		

作り方

組み合わせ料理

ごはん

ブロッコリー⇒1房ずつに切る
かぼちゃ⇒1口大に切る
にんじん⇒スティック状に切る
きぬさや⇒筋を取る
とうもろこし⇒板状に切る
鶏むね肉⇒酒と塩をかけ、茹でる

←食材をすべて合わせて、電子レンジでチンする。

『オクラ入り醤油ダレ』

水、昆布を入れ火にかける。
オクラを切り、みりんと醤油も加える。
そのまま置いているととろみが出る。

すいとん

今の若い人には「すいとん」はあまり馴染みではありませんが、沢山の野菜を一度に食べる事ができます。



材料・分量（1人分）

小麦粉	40g	油あげ	15g
水（ひつつみ用）	50g	しいたけ	1枚
鶏もも肉	30g	こんにゃく	25g
大根	40g	長ねぎ	10g
にんじん	15g	だし汁	300g
ごぼう	15g	めんつゆ	5g
（3倍濃縮）			

1食 野菜 150g 塩分 1.4g

作り方

組み合わせ料理

さかさシュウマイ
みかん

- 野菜類、肉類は一口大に切って、だし汁で軟らかく煮る。
- 中に入れるひつつみを作り、だし汁に落とす。
- めんつゆで味を調える。

『ひつつみ』

小麦粉をねって、耳たぶより軟らかくする。

豆乳味噌汁

口あたりがよく、朝から野菜もとれ、イソフラボンが豊富にとれるような味噌汁にしてみました。



材料・分量（1人分）

合わせ味噌	10g	しいたけ	1枚
大根	30g	白菜	20g
にんじん	20g	豆腐	30g
玉ねぎ	20g	豆乳	150g

1食 野菜 90g 塩分 1.1g

作り方

組み合わせ料理

五穀ご飯
鮭のバター焼き
みかん

- 野菜は一口大に切り、しいたけは1/4又は1/6にカットし、食べやすくする。
- 豆腐は好みのサイズに切る。
- 大根、にんじん、しいたけは先に沸騰した湯の中に入れ、少ししてから玉ねぎ、白菜を入れる。野菜がやわらかくなってきたら豆腐を入れ、味噌をとかす。
- 食べる少し前に豆乳を入れ、ひと煮立ちしたら完成。