

おかず編

- ① 野菜コロコロ寒天寄せ
- ② 野菜いっぱいお好み顔焼き
- ③ 茄子と鮭の揚げ浸し風
- ④ れんこんつくねときのこの甘酢あん

おかず編優秀賞



① 野菜コロコロ寒天寄せ

子ども1人あたり

野菜 50g (緑黄色野菜：40g
淡色野菜：10g)

調理時間	15分くらい(冷やしで+5分)	
材料・分量 (子ども2人分) ☆大人分は材料を 2倍に	ひじき豆 20g (ひじき5gでも可) ミニトマト 20g,25g かいわれ 5g 干しいたけ 1g れんこん 15g 南瓜 15g ミックスベジタブル 20g 寒天粉 2g だし粉 5g マヨネーズ 5g 水 350g	
作り方	① 鍋に水350g、干しいたけを入れ火にかける。 その間に南瓜、れんこんをコロコロに切り、 ミニトマト20gを1/8に切る。 干しいたけが戻ったら、取り出して細かく切る。 そこに寒天粉、だし粉を入れ煮たさせる。 ② ①に干しいたけ、南瓜、れんこんを入れ、 南瓜・れんこんに火が通ったら、ひじき豆、 ミックスベジタブル、①で切ったミニトマトを入れ さっと煮る。 ③ ②をお茶碗に入れて冷蔵庫で冷やして固める。 ④ ③が固まったらお皿に移してミニトマト25g、 かいわれで彩り、マヨネーズを載せる。	

【作ったきっかけ】

ゼリーのような感覚で食べてほしいと思い作りました



【PRポイント】

家にあるお茶碗を今回は使用しましたが、可愛いカップを使うと、色々な形の寒天寄せが出来ます。

子どもたちと一緒に飾りつけも出来ます。

② 野菜いっぱいお好み顔焼き

子ども1人あたり

野菜 52.5g (緑黄色野菜：42.5g
淡色野菜：10g)

調理時間	25分くらい
材料・分量 (子ども2人分) ☆大人分は材料 を2倍に	れんこん 20g にんじん 5g 山芋 10g ほうれん草 20g ピーマン 15g パプリカ(赤・黄) 各15g えのき 3g ひじき 3g ミニトマト 15g (2個くらい) 豆乳 大さじ3 梨 10g かつお節 2g、ちりめんじゃこ 1g、ゴマ 1g、海苔 適量 小麦粉 35g、油 3g、だし粉 1g、ケチャップ 5g マヨネーズ 5g
作り方	① ボールに豆乳、だし粉、小麦粉を入れて混ぜ、かつお節、ちりめんじゃこ、ごま、ひじき、すりおろしたにんじん、山芋、れんこん、角切りしたピーマン・パプリカ(赤・黄)、1cm切のえのき、ほうれん草を入れ、混ぜる。 ② フライパンに油を引いて①を流し、その上に1/8に切ったトマトを乗せる。両面焼く。 ③ ②を皿に乗せ、海苔を切って顔にする。角切りの梨をケチャップとマヨネーズで混ぜ、顔の上に髪の毛模様にして添える。



【作ったきっかけ】

子どもたちが見たときに思わず笑ってしまいそうなおかずを作りたいかった。



【PRポイント】

おかずだけど主食にもなります。
 海藻やきのこも含め、15品目入っているお好み焼き風です。
 ソースをつけたらお顔になります。

1人あたり

野菜 275g (緑黄色野菜：75g
淡色野菜：200g)

③ 茄子と鮭の揚げ浸し風

調理時間	下処理30分、調理30分
材料・分量 (2人分)	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;"> <p>茄子 中1本</p> <p>鮭切身 100g</p> <p>赤パプリカ 1/3個</p> <p>人参 1/2本</p> <p>さつまいも 30g</p> <p>おくら 2本</p> <p>冷凍枝豆 10さや</p> <p>大根 200~300g</p> <p>マイタケ(またはシメジ) 1/2パック</p> <p>大葉 2枚</p> <p>2倍濃縮タイプの麺つゆ 150cc</p> <p>レモン 1/3個(くし型)</p> <p>オリーブオイル(EV) 大さじ2</p> <p>強力粉(なければ片栗粉) 適量</p> <p>揚げ油</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>
作り方	<p>下処理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茄子、人参、パプリカ、さつまいもは1cm角に、マイタケも同じくらいにそろえる。 ・茄子は軽く塩をして放置。10分くらいしたら水洗いして、ペーパータオルで水気を取り除いておく。 ・鮭の切身は軽く塩を振り10分置く。表面を洗い流し、ペーパータオルで水気を取り、1cm角に切りそろえる。軽くコショウを振っておく。 ・枝豆はさやから取り出す。 ・大根おろしにする。軽く絞っておく。 ・オクラはまな板の上で塩でこすりあわせて細かい毛を除き、ガクの部分をそぎ落とす。実の部分に数箇所隠し包丁を入れる。(破裂防止のため) ・大葉は千切りにする。 <p>調理</p> <p>① 鍋に麺つゆを入れ、好みの濃さになるように水(50~100cc)で薄め、火をかけ、ひと煮立ちさせておく。(若干濃いかな?くらい)</p>

	<p>が良いかと思えます。)</p> <p>② 茄子は強力粉（なければ片栗粉）をまぶし、（余分な粉を落として）、170℃くらいの油で揚げる。 他の野菜はそのまま、同様に170℃くらいの油で揚げる。 鮭は強力粉（なければ片栗粉）にまぶし、（余分な粉は落として）、油で揚げる。</p> <p>③ 揚げた野菜や鮭は、つゆの入った鍋に投入し、5～10 分間漬けておく。</p> <p>④ ざるに上げる。つけ汁は少量残しておく。オクラは斜め半分に切る。</p> <p>⑤ オクラ以外の野菜類と鮭を大根おろしと和える。オリーブオイルを加えませる。味見して薄いようならつけ汁で調整する。</p> <p>⑥ セルクル※かムースケース（ムースケーキの外側の硬いプラスチックのシート）を用意し、⑤を盛り付ける。オクラを飾り、レモンを添える。</p>
--	--

【作ったきっかけ】

鮭と茄子でなにかできないかと色々考えていたら、サイコロ状に切って揚げたものを大根おろしに和えるものが浮かび、今回はさらに野菜を多くするため、それをベースに、見た目も考え発展させました。



【PRポイント】

煮物類で失敗ないように麺つゆにしました。また野菜はシーズンに合わせて変更が可能で、魚も鮭だけではなく、鱈（大葉の代わりに生姜）等にできます。

※セルクル…ケーキ、タルト、クッキーなど、主に洋菓子を作るときに使用する型もしくは枠で底のないもの。（Wikipedia より引用）

（参考）



④ れんこんつくねときのこの甘酢あん

1人あたり

野菜 152.5g

〔緑黄色野菜：67.5g〕

〔淡色野菜：85g〕

調理時間	40分
材料・分量 (2人分)	<p>れんこん 100g 鶏ひき肉 100g 玉ねぎ 1/4個 青ねぎ 3~4本 A 卵 1/2個 おろし生姜 大さじ1 酒・片栗粉 各大さじ1 塩・こしょう 各少々 赤ピーマン 小1個 銀杏 10個 チンゲン菜 1株 しめじ・エリンギなどのキノコ 100g B 酢・砂糖・酒 各大さじ2、ガラスープの素 小さじ1、 しょうゆ 大さじ2/3、水溶き片栗粉 適量</p>
作り方	<p>① れんこんは皮をむき、半分はすりおろして軽く水気を絞り、残りは5mm角に切る。</p> <p>② ①のれんこん、鶏ひき肉、玉ねぎみじん切り、青ねぎ小口切り、Aの材料をボウルに入れて、よく練り混ぜ、一口大に丸めて油(分量外)でカラッと揚げる。一口大に切った赤ピーマンと鬼皮を取り除いた銀杏も素揚げする。</p> <p>③ 食べやすい大きさに切ったキノコ類を強火のフライパンで炒め、別皿に取っておく。</p> <p>④ ③のフライパンにBの調味料を入れて、煮たて、水溶き片栗粉で程よいとろみをつける。</p> <p>⑤ ここに②の団子と③のキノコを入れて、さっと混ぜ合わせてあんをからめ、器に盛って、赤ピーマンと銀杏を散らし、塩ゆでしたチンゲン菜を添える。</p>



【作ったきっかけ】

冷めてもおいしい甘酢肉だんごは、お弁当に時々作りますが、これを旬をむかえたれんこんを使って作ってみようと思い、レシピを考えました。



【PRポイント】

れんこんの半分はすりおろさずに、粗みじんに切り、シャキシャキしたれんこんの食感を残しました。また、きのこや銀杏など秋の味覚も加え、野菜たっぷりの季節感ある一品としました。