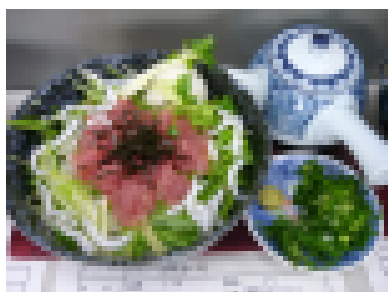
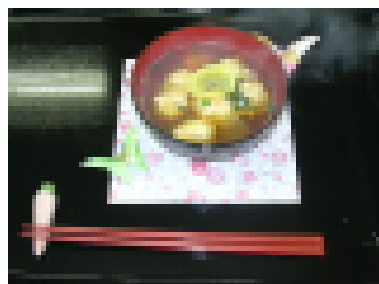


高校生が考えた

みんなで Healthy

レシピ集



阿波西高校家庭クラブ

料理の名称	濃厚 AWAベジ グリンスープ	
アピールポイント	エビのうまみたっぷりの濃厚スープにたっぷりの野菜をギュッと詰め込みました。塩麴でうまみを増した具も楽しめて、お腹も大満足です。スープとしてはもちろんのこと、冷めてもおいしいので暑い夏は冷製パスタのソースとしても楽しめます。とくしま野菜をしっかりと食べて「パAWAー アップ」間違いなし！！	
材料名	分量(2人前)	作り方
☆小松菜(緑の葉の部分)	20g	①(材料の下ごしらえ) ・鶏もも肉を一口大に切り、塩麴をもみ込む ・バナメイエビの殻をむき、フードプロセッサでペースト状にする ・小松菜、枝豆、れんこんをそれぞれゆでる ・小松菜、枝豆、れんこん、ししとう、しょうが、にんにく、ねぎをみじん切りにする ・ピーナッツをフードプロセッサでペースト状にする ②ミキサーに、下ごしらえをした☆の材料と水200mlを入れ、なめらかになるまでよく混ぜる ③②を鍋に移し、ココナッツミルク、生クリームを入れて混ぜながら加熱し、塩小さじ1/2とこしょう少々で味をととのえる ④なす、パプリカを縦に食べやすく切る ⑤フライパンにオリーブオイルを入れて鶏肉を炒め、なす・パプリカも入れてさらに炒める ⑥スープを器に注ぎ、⑤のをせて、バジルとゆでたアスパラを飾る
☆ねぎ	20g	
☆ししとうがらし	2本	
☆枝豆	10粒	
☆れんこん	50g	
☆しょうが	10g	
☆にんにく	1かけ	
☆バナメイエビ	50g	
☆ピーナッツペースト	大さじ1	
☆オリーブオイル	20ml(☆ミキサー10,炒め用10)	
☆牛乳	100ml	
☆ガラムマサラ ☆コリアンダー	各小さじ1/2	
なす	中1本	
パプリカ(赤)	1/4個	
グリーンアスパラ	4本	
鶏もも肉	100g	
塩麴	10g	
ココナッツミルク	100ml	
生クリーム	50ml	
塩・こしょう		



料理の名称	そば米イカ飯のおろし鍋 いか下足と玉ねぎの酢漬け	
アピールポイント	疲れを癒す鍋メニューです。イカにそば米やモチを詰めて食べ応えバッチリ。イカ、すだち、そば米、野菜類のタウリンやクエン酸、ビタミン類を摂取して、疲労回復、風邪予防に効果あり。	
材料名	分量(2人分)	作り方
(そば米イカ飯のおろし鍋)		(そば米イカ飯のおろし鍋)
イカ	6杯	①イカめしの下ごしらえ
そば米	50g	そば米:ゆでる、もち:1cmのさいの目切り、
もち	100g	イカ:足を胴体から抜いてワタを落とし、胴体にそば米、
白ネギ	2本	もち、小さく切ったイカの足を詰めて楊枝で留める。
菜の花	1束	②野菜の下ごしらえ
にんじん	1/2本	にんじん:花型に切って下ゆで、白ネギ:5cmに切る
しいたけ	4枚	しいたけ:十字に飾り切り、菜の花:熱湯でさっとゆでる
大根(おろし用)	1/4本	③一人用の鍋にだし昆布を敷き、菜の花以外の具材を並べる。
しょうが	1かけ	④合わせだしを入れ、蓋をして10分加熱後、菜の花を入れる。
すだち	1個	⑤火を止めて大根おろし、一味唐辛子、すだちの輪切りを
一味唐辛子	適量	のせて、食べる直前にすだちを全体にしぼる。
だし昆布	2枚	(イカ下足とタマネギの酢漬け)
合わせだし(酒、みりん、薄口醤油、塩、水)	適量	①イカ下足を熱湯でさっと塩ゆで。
(イカ下足とタマネギの酢漬け)		②玉ねぎを薄切りにし、塩もみをしてしばらく置く。
イカ下足	イカめしの残り	③玉ねぎを水洗いしてしぼり、ボウルに入れて酢に浸す(20分)
玉ねぎ	中1個	④玉ねぎをざるにあげて水洗いし、水にさらす(5分)
パプリカ	1/2個	⑤パプリカを薄切りにして塩を振り、よくもむ。
すだち絞り汁	1/2個分	⑥玉ねぎとパプリカをよくしぼり、イカ下足と一緒に、薄口醤油
かつお節	適量	すだちの絞り汁であえる。
酢	100ml	⑦器に盛り、かつお節をのせる。
塩	適量	
うすくち醤油	適量	



料理の名称	キャベツのロールカツ 金色サラダ 豆腐のねばり和え			
アピールポイント	阿波西高校生の進路実現のために考えたメニューです。キャベツのキャベジンでストレスを吹き飛ばし、とんかつの疲労回復ビタミンパワーで絶対に勝つ。めかぶやオクラで胃を守りながら粘りを見せて、豆腐で記憶力をアップ。サツマイモやミカンの医者知らずの抵抗力があれば、金色に輝く未来が待っています。			
材料名	分量(2人分)	材料名	分量(2人分)	作り方
(キャベツのロールカツ)		(金色サラダ)		(キャベツのロールカツ)
豚肉(薄切り)	120g	サツマイモ	100g	①キャベツ:せん切り
小麦粉	適量	ミカン	1/2個	②にんじん:せん切り
卵	1個	りんご	1/4個	③炒める
塩・こしょう	少々	レモン	1/2個	④塩・こしょう・
キャベツ	1/4個	牛乳	200ml	カレーパウダーで調味
パプリカ	1/2個	くちなしの実	適量	⑤すりおろしたにんにくをすり込んだ豚肉に④をそれぞれ
にんじん	1/4本	(豆腐のねばり和え)		のせて巻く。
マヨネーズ	大さじ1	豆乳	150ml	⑥小麦粉→溶き卵→カシューナッツ(半量は黒ゴマ)の順に
カレーパウダー	小さじ1	にがり	2ml	衣をつけて170℃の油で揚げる。
すだち	1/2個	めかぶ	1パック	⑦すだちみそだれ:材料を加熱し、最後にすりごまを混ぜる。
カシューナッツ	30g	オクラ	25g	(金色サラダ)
黒ゴマ	20g	レモン	1/4個	①材料の下ごしらえ
揚げ油	適量	わさび	少々	サツマイモ:くちなしの実を加えてゆで、粗くつぶす
にんにく	1かけ	かつお節	適量	りんご:角切り→水にさらす、みかん:薄皮をむく、
(すだちみそだれ)		(ジュレ)		牛乳:温めてレモン果汁を入れて混ぜ、クッキングシートで
みそ	50g	すだち果汁	2個分	こしてしぼる、レモン:皮を小さく刻む
みりん	20g	薄口しょうゆ	小さじ2	②材料を混ぜてみかんの皮の器に入れる。
すだち	1個	だし汁	50ml	(豆腐のねばり和え)
すりごま	10g	ゼラチン	2g	①ジュレをつくる:ゼラチンをだし汁で溶いて電子レンジで
20秒加熱→すだち果汁・薄口しょうゆを入れて混ぜ、皿に広げて冷蔵庫で冷やす→固まったら泡立て器でジュレ状にする。				
②豆腐をつくる:豆腐とにがりを耐熱容器に入れて混ぜる→電子レンジで2分加熱し、冷蔵庫で冷やす。				
③和え物をつくる:オクラは塩ゆでして輪切り、レモンは0.3cmのいちょう切りにする→おくら、レモン、めかぶ、ジュレを混ぜる。				
④盛り付け:豆腐を容器から出して皿にのせ、周囲に和え物を置く→豆腐にかつお節をのせ、皿のふちにわさびを添える。				



料理の名称	ネギみそ肉じゃが ネギたま巻き ネギ盛り
アピールポイント	大好きな肉じゃがを、もっともっと欲張りにアレンジして、とくしまのおいしいネギがふんだんに入った料理ができました。みそ味にじゃがいもとネギがよく合っ、卵で巻くと大満足のボリュームです。おいしいネギの甘味と辛味が体にしみて、「いろんな味の元気なとくしま」をつくる原動力に貢献できたらうれしいです。

材料名	分量(2人前)		作り方
ネギ(青ネギ)	100g		
じゃがいも	150g		
にんじん	50g		②フライパンにごま油を熱し、牛肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ネギAを炒め、しらたきと、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、しょうがを加えてふたをし、時々混ぜながら火が通るまで加熱する ③②にみそと一味唐辛子を加えてからめ、火を止める ④卵をボウルに割りほぐしネギBを入れて混ぜる ⑤フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れ、片面だけ焼いてひっくり返さずに中央に③をのせる ⑥卵の端を具の上のせ、皿をひっくり返してフライパンの料理を移す ⑦みそだれの材料を小鍋に入れて少し煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける ⑧⑥にネギCとかつおぶしをのせ、ごまだれをかける
玉ねぎ	50g		
しらたき	30g		
牛薄切り肉	100g		
卵	2個		
しょうが	5g		
かつおぶし(削りぶし)	5g		
	(肉じゃが用)	(みそだれ用)	
みそ	大さじ1・1/2	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	小さじ1/2	
砂糖	大さじ1	小さじ1/2	
みりん	大さじ1	大さじ1	
酒	大さじ1		
だし汁		大さじ2	
ごま油	小さじ1/2	小さじ1/2	
片栗粉		小さじ1	
一味唐辛子	少々		
サラダ油	小さじ1/2		



料理の名称	ワンプレート「最終回」		
アピールポイント	ひと皿で主食から主菜・副菜・デザートまですべて楽しめるワンプレートランチです。あっさりとした味付けですが、しっかりと栄養補給ができます。いろいろもよく、見た目も、体も、味も満足できるひと皿です。		
材料名	分量(4人前)	作り方	
鶏ムネ肉	200g	〈鶏肉の梅おろし煮〉	
大根	100g	①鶏肉をひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩・こしょう・しょうが・しょう油・酒を入れてもむ	
梅干し	1個	②①に大根おろし(少量)・片栗粉を入れてもみ、フライパンで焼く	
長ネギ	1本	③②に残りの大根おろし・つぶした梅干し・長ネギ(小口切り)・	
しょうが	1片	そうめんつゆ・酢・砂糖を加えて煮る	
しょう油	小さじ1	〈しめじのリゾット〉	
片栗粉	小さじ2	①フライパンにだし汁を沸騰させ、小房に分けたしめじを軽く煮る	
塩・こしょう	少々	②味噌を溶いて味をつけ、バターで風味をつける	
酒	小さじ2	③②にご飯を入れて火を通し、チーズを入れて軽く混ぜる	
そうめんつゆ	大さじ2	④ねぎ(小口切り)を散らす	
酢	大さじ1	(じゃがいもとトマトの丸ボーロ)	
砂糖	小さじ2	①じゃがいもをふかし、つぶして丸める	
ごはん	500g	②ミニトマトをさっとゆでて皮をむく	
だし汁	400ml	③それぞれに塩・こしょう・オリーブオイルで味をつける	
しめじ	1株	(リンゴゼリー)	
ネギ	適量	①りんごジュースを鍋に入れ、沸騰しないように加熱する	
スライスチーズ	2枚	②砂糖を入れてとかし、ゼラチンを振り入れてよく溶かす	
塩・こしょう	適量	③グラスに②を流し込み、冷蔵庫で冷やす	
みそ	大さじ1・1/2	りんごジュース	600ml
バター	5g	ゼラチン	8g
ミニトマト	8個	砂糖	20g
じゃがいも	大1個		
塩・こしょう・オリーブオイ	適量		



料理の名称	阿波の味覚パラダイス (鯛と野菜のれんこん蒸・れんこんと鳴門金時のきんぴら大葉巻き・炒りじゃここんすだち風味)		
アピールポイント	食べ慣れた徳島の味を大変身させてみたくて料理を考えました。れんこん蒸しはれんこんのもっちりふわっと食感で優しく包み込みます。きんぴら大葉巻きは一口で徳島の味が楽しめます。炒りじゃこれんこんは香りのハーモニーとカリカリじゃこ、サクサクれんこんが徳島のようにかむほどに味を広げます。食感・香り・味・栄養を散りばめた楽しくヘルシーなメニューです。		
材料名(4人分)		作り方	
鯛切り身	4切れ	れんこん	150g
ごぼう	1本	ちりめんじゃこ	30g
ネギ	1/2束	大葉	4枚
れんこん	200g	ごま油	適量
にんじん	50g	いりごま	大さじ1
卵白	2個分	すだち果汁	1個分
酒	150ml	すだち(飾り用)	1個
水	150ml		
片栗粉	大さじ1		
塩	小さじ1		
みりん	小さじ1		
れんこん	1/2本		
鳴門金時	1/2本		
豚肉(細切れ)	30g		
かいわれ大根	1パック		
大葉	8枚		
ミニトマト	8個		
しょう油	大さじ1		
砂糖	小さじ2		
いりごま	大さじ1		
ごま油	適量		
赤唐辛子	少々		
塩・こしょう	適量		
		<p>①材料の下ごしらえ</p> <p>・れんこん: 拍子木切りにして酢水にさらす</p> <p>・さつまいも: 拍子木切りにして水にさらす</p> <p>②①を唐辛子と一緒にごま油で炒め、砂糖・しょう油で調味しごま油をまぶす</p> <p>③豚肉に塩・こしょうをしてフライパンで焼く</p> <p>④れんこん・さつまいも・肉・かいわれ大根を大葉で巻き、プチトマトと一緒にとめる</p> <p>〈炒りじゃこれんこんすだち風味〉</p> <p>①材料の下ごしらえ</p> <p>・れんこん: うすい半月切りにして酢水にさらす</p> <p>・大葉: せん切り</p> <p>②フライパンでちりめんじゃこを炒り、皿にとる</p> <p>③フライパンにごま油を入れてれんこんを焼き、すだち・しょう油で調味する</p> <p>④③にちりめんじゃこと大葉を入れて混ぜ、いりごまをふる</p>	



阿波の味覚パラダイス(阿波西豆塔)

料理の名称		夏を彩る阿波野菜の宝石箱 (焼き野菜とあわポークのミルフィーユ・野菜たっぷりキッシュ風・パンナコッタの枝豆ソースかけ)	
アピールポイント	地元のJAの方からお話を伺い、豊かな土壌で栽培される阿波市の野菜はおいしく、市場でも人気があると知りました。そこで、主菜は野菜そのものおいしさを味わえるよう、副菜はアレンジした野菜を楽しんでもらえるように工夫しました。デザートはまるやかなパンナコッタに少し舌触りのある枝豆ソースをかけ、涼しさを出してみました。		
材料名(4人分)		作り方	
豚肉	320g	かぼちゃ	100g
にんにく	少々	玉ねぎ	100g
塩・こしょう	少々	ナス	100g
レタス	60g	甘長唐辛子	20g
パプリカ	80g	プチトマト	80g
オクラ	40g	バター	10g
ナス	60g	コンソメ	大さじ1
オリーブオイル	少々	卵	2個
トマト	100g	生クリーム	100ml
(ドレッシング)		牛乳	50ml
玉ねぎ	100g	塩・こしょう	少々
しょう油	大さじ3		
砂糖	大さじ1	ゼラチン	6g
酒	大さじ2	水	大さじ2
みりん	大さじ2	牛乳	200ml
果物	適宜	生クリーム	200ml
		グラニュー糖	60g
		バニラエッセンス	少々
		枝豆	100g
		水	60ml
		砂糖	大さじ2
		抹茶	小さじ1/2
		ゆで小豆	少々
		ミントの葉	適宜
		<p>〈焼き野菜とあわポークのミルフィーユ〉</p> <p>①すり下ろした玉ねぎを炒めて、しょう油・砂糖・みりんを加えてドレッシングを作る</p> <p>②豚肉ににんにく・塩・こしょうをすり込む</p> <p>③焼いた野菜と豚肉を重ねてミルフィーユ風にし、ドレッシングをかける</p> <p>〈野菜たっぷりキッシュ風〉</p> <p>①バターで野菜を炒め、塩・こしょう・コンソメで味をつける</p> <p>②卵・生クリーム・牛乳を混ぜ、耐熱皿に野菜と共に入れる</p> <p>③180℃のオーブンで15分焼き、冷やす</p> <p>〈パンナコッタの枝豆ソースかけ〉</p> <p>①生クリームと牛乳に砂糖・ゼラチンを入れ、火にかけて溶かす</p> <p>②器に入れて冷やす</p> <p>③ゆでた枝豆と水をミキサーにかけ、砂糖と抹茶を加えて枝豆ソースをつくる</p> <p>④ゆで小豆とミントをトッピングする</p>	



料理の名称	カレー風煮込みチキン フルーツポンチ	
アピールポイント	カレーをアレンジしてちょっと大人な味にしてみました。りんごや牛乳を入れて、スパイシーな中にも甘味やまろやかさをプラス。楽しみなデザートには阿波市のにんじんを入れていろいろもきれいに仕上げました。	
材料名	分量(1人分)	作り方
(カレー風煮込みチキン)		(カレー風煮込みチキン)
パプリカ	25g	①パプリカを縦に切り、フライパンで炒め皿にとっておく。
塩	1g	②ざいりょうのしたごしらえ。鶏肉：一口大に切って塩少々で味をつけておく、玉ねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいも：みじん切り、りんご：すりおろす、ピーナッツ：ペースト状になるまでフードカッターにかける。
じゃがいも	22g	③フライパンに油を熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れてあめ色になるまで炒める。
とにもも肉	85g	④③にカレーパウダー、塩を加えて炒める。
りんご	20g	⑤大きめの鍋に④と水、コンソメ、鶏肉を入れて10分ほど煮込み、牛乳、りんご、じゃがいも、ピーナッツペーストを入れて混ぜながら5分ほど加熱する。
玉ねぎ	35g	⑥火を止めて、炒めたパプリカを加える。
にんにく	5g	(フルーツポンチ)
しょうが	5g	①白玉団子を作る。にんじんをすりおろし、砂糖、白玉粉と混ぜて耳たぶくらいの硬さにする(硬さは水で調節)。平たく形を整えて沸騰した湯に入れ、白玉が浮いてしばらくしたら水を入れたボウルに取る。
ピーナッツ	5.5g	②材料を切る。バナナ：輪切り、キウイ：いちよう切り。
カレーパウダー	3g	③材料にシロップを入れて混ぜる。
コンソメ	1g	
牛乳	100g	
水	100g	
(フルーツポンチ)		
バナナ	25g	
キウイ	25g	
みかん(缶詰)	20g	
白玉粉	30g	
にんじん	10g	
砂糖(白玉用)	3g	
砂糖(シロップ)	5g	
水	5g	



料理の名称	鮭のすだちホイル焼き ポテトミルクスープ		
アピールポイント	すだち味噌をつけた野菜をどんどん食べて病気に負けない肥満にならない体づくりをワイルドにねらっています。2種類の芋とミルクはビタミンのカルシウムもエネルギーも与えてくれる優しい味です。		
材料名	分量(1人分)	作り方	
(鮭のすだちホイル焼き)		(鮭のすだちホイル焼き)	
鮭	70g	①キャベツ: 千切り、白ネギ: ななめ切り、 ブロccoli: 子房に分ける、しめじ: 子房に分ける ②すだち味噌を作る。小鍋にすだち果汁、砂糖、味噌、すだちの皮を入れて加熱する。 ③オーブンを200度に予熱する。 ④アルミホイルにキャベツ、白ネギ、鮭、すだち味噌、しめじ、ブロッコリーの順に並べて包む。 ⑤200度のオーブンで20分焼く。	
しめじ	30g		
ブロッコリー	20g		
白ネギ	30g		
キャベツ	30g		
すだち果汁	2g		
味噌	10g		
砂糖	30g		
(ポテトミルクスープ)			(ポテトミルクスープ)
さつまいも	26g		①さつまいも: 1cmのさいの目切り、玉ねぎ: みじん切り、じゃがいも: 1cmのさいの目切りにする。 ②フライパンにマーガリンを溶かして玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら小麦粉を振り入れてさらに炒める。 ③②に水を少しずつ入れながら、だまにならないように混ぜる。 ④③に残りの材料(コンソメ、牛乳、さつまいも、じゃがいも、大豆、にんじん)を入れて具がやわらかくなるまで煮込み、塩で味を調える。
じゃがいも	26g		
大豆	15g		
にんじん	15g		
玉ねぎ	35g		
牛乳	15g		
小麦粉	5g		
マーガリン	7.5g		
コンソメ	15g		
水	120g		
塩	適量		



料理の名称	肉野菜炒め 大根葉とちりめんじゃこごはん 野菜サラダヨーグルトマヨ	
アピールポイント	ポイントは野菜の摂取です。野菜摂取ワーストワンの汚名を返上すべく、野菜をたくさん使いました。パプリカ・にんじん・ピーマンでカラフルにカロチン摂取をサポートします。ちりめんじゃこ飯でビタミン・カルシウムを補充して強い骨を作ります。爽やかなヨーグルトマヨも試して下さい。	
材料名	分量(1人分)	作り方
豚ひき肉	70g	(肉野菜炒め)
しょうが	3g	①フライパンに豚ひき肉、しょうが(みじん切り)、酒、砂糖、
酒	10g	みりんを入れてよく炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
味噌	15g	②野菜を細切りにする。
砂糖	6g	③フライパンににんじん、玉ねぎ、なすを入れて炒め、さらに
みりん	10g	ピーマン、パプリカを入れて炒める。
片栗粉	5g	④野菜に火が通ったら、肉味噌をからめて火を止める。
にんじん	20g	(大根葉とちりめんじゃこ飯)
玉ねぎ	30g	①大根葉を塩ゆでし、よく絞ってみじん切りにする。
なす	30g	②ご飯に、大根葉、ちりめんじゃこ、ごまを入れて混ぜる。
ピーマン	15g	(野菜サラダヨーグルトマヨ)
パプリカ	15g	①野菜を皿に盛り、(レタス:ちぎる、きゅうり:ななめ切り
大根葉	30g	トマト:くし形切り)、シーチキンをのせる。
ちりめんじゃこ	5g	②ドレッシングを作る(マヨネーズ、ヨーグルト、しょうゆ、
ごま	5g	すだち果汁を混ぜる)
塩	6g	③サラダにドレッシングをかける。
レタス	20g	
きゅうり	30g	
とまと	30g	
シーチキン	15g	
マヨネーズ	5g	
ヨーグルト(加糖)	10g	
しょうゆ	6g	
すだち果汁	10g	



料理の名称	野菜 de カップケーキ	
アピールポイント	「大好きなおやつをヘルシーに」気持ちも体も満足できるレシピです。カロチン豊富なにんじんやほうれん草でお肌つるつる、病気にも負けません。れんこんのサクッモチッとした食感や香ばしいクルミもお楽しみ下さい。	
材料名	分量(2人前)	作り方
ほうれん草	40g	(ごしらえ)
にんじん	50g	・ほうれん草…たっぶりの湯でゆで、水にさらして水気を絞る
れんこん	40g	・にんじん…皮をむいて輪切りにし、ゆでる
クルミ	40g	・れんこん…皮をむいて輪切りにし、ゆでる→小さく刻む
ヨーグルト	10g	(生地を作る)
薄力粉	136g	①・ほうれん草・卵1個・ヨーグルト5gをミキサーにかける
ベーキングパウダー	5g	・にんじん・卵1個・ヨーグルト5gをミキサーにかける
バター	80g	②ボウルにバター(常温)と砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜる
砂糖	50g	③②を二等分し、一方にほうれん草ペーストとれんこん、もう一方ににんじんペーストとクルミをそれぞれ入れて混ぜる
卵	2個	④薄力粉68g・ベーキングパウダー2.5gを③にそれぞれ振り入れ、泡立て器で混ぜる
		⑤・それぞれの生地をカップに入れ、れんこん、クルミをのせる
		・マーブル模様は生地を半分ずつ入れ、竹串で円を描くように混ぜる
		⑥空気抜きをし、170℃のオーブンで20～25分焼く



料理の名称	野菜と鶏ひき肉のスパイシートマトディップ すだちチーズ添え	
アピールポイント	忙しい朝も野菜ディップでオシャレに栄養摂取。スパイス効果で薄味でも満足で、すだちチーズはトマトとの相性バッチリ。冷凍保存OKで、いろんな料理に使えます。徳島の元気をサポートできたらうれしいです。	
材料名	分量(2人前)	作り方
トマト	150g	(材料の下ごしらえ)
ネギ	20g	・にんにく・しょうが・ネギ・たまねぎ・にんじん…みじん切り
なす	20g	・なす・トマト…皮をむいて1cmのさいの目切り
玉ねぎ	30g	・パセリ…粗いみじん切り
にんじん	30g	(ディップ)
鶏ひき肉	100g	①熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく・しょうが
パセリ	10g	・ネギを入れて炒める
にんにく	1片	②①に、にんじん・玉ねぎ・なす・鶏ひき肉・コンソメを加えて
しょうが	1片	炒め、トマトを入れて塩・こしょう・しょう油・ナツメグで味付け
ナツメグ	小さじ1	をしてしばらく炒めて火を止めパセリを混ぜる
コンソメ	少々	(すだちチーズ)
塩	小さじ1/2	③小鍋に牛乳を沸騰しないように温め、すだち果汁(1・1/2個)
こしょう	少々	を入れて混ぜ、分離してきたら、クッキングペーパーをしいた
しょう油	小さじ1	ザルに入れてこす
片栗粉	小さじ2	④③に塩少々を入れて混ぜる
牛乳	300ml	(盛りつけ)
すだち	2個	フランスパンを切り、レタス、ディップ、すだちチーズの順に
レタス	適量	のせて、パセリ、すだちの輪切り、小さく切ったトマトなどを
フランスパン	適量	飾る



