

野菜レシピ
フォトコンテスト

～全応募作品～

『プレートバイキング』



プレートは明日の娘のお弁当のおかずとしても使います。
料理に黒酢やマヨネーズを使うことで日持ちを良くしました。

Moco さん

『満腹ペペロンチーノ』



夏野菜の定番であるナス・ミニトマトに、キャベツやしめじをふんだんに入れて、ボリューム満点のパスタをつくりました。 みーこ さん

『野菜の旨みたっぷりスープ』

野菜を切って煮込みます。
味はお塩だけです。野菜の
旨味が引き立ちます！

ひまわり さん



『スキレットで石焼きビビンバ風』

スキレットを利用した石焼きビビンバです！たっぷりの野菜でほうれ草、人参、もやしと彩りのよく盛り付け、あえて鯖の味噌煮缶詰でヘルシー且つ時短になるメニューに致しました。ご飯のお焦げもポイントです。

Peko さん



『しそのおにぎり』

焼き魚、しそ、わかめ、ゴマを
混ぜ込んで、おにぎりに。海苔
の代わりにしそを巻きました。

RSF さん





『夏野菜のカレーピザパイ』



夏バテや夏風邪予防に効果的なビタミンを含むズッキーニやパプリカ・トマトと共に、筋肉を育てるタンパク質を枝豆で取り入れ、野菜が苦手な子どもも食べられる食欲そそるカレー味に仕上げました。 wamama さん

『万願寺とうがらしとナスのみそ炒め』

ピーマンが無かったので、万願寺とうがらしでみそ炒めをしました。辛くないので、子どもたちも大好きな食材です。

しばにゃん さん



『肉野菜巻きで野菜たっぷり！タレも手作り』



ピーラーを使って、ズッキーニと人参を薄くしたものをバラ肉で巻きま
した。タレも玉ねぎをすりおろして手作りしました。

ひまわり さん

『天ぷら』



さつまいものツルとカボチャ
の天ぷらがおススメです。

えのちゃん さん



『とまとシャーベット』

みにとまとが たくさん とれた
ので だいすきな あいすを つ
くりました。ほうちょうを つか
わないので ひとりで できます。
みずきり ようぐると、ミキサー
に かけた とまと、ぐらにゆう
とうで できます。

ゆっきーさん



最優秀賞

『カレーツナ野菜を入れた白茄子』

役場で宮代特別支援学校のお子さんが作った白茄子が販売されていました。白茄子をくり抜き、パプリカやくり抜いた白茄子ツナをカレー粉で炒め、チーズをのせて、トースターで焼きました。

ひまわり さん



『ピーマンの煮物』

家庭菜園でとれたピーマンを油揚げとしょうがと一緒に甘辛く煮ました。かつお節を加えることで風味よく仕上がります。

しばにゃん さん



『辛味噌ゼリーで沢山食べる野菜』



野菜を電子レンジで温め、味噌、砂糖、唐辛子とゼラチンで煮込みゼリーにして野菜を食べました。辛いので、野菜が進みます！ ひまわり さん

『シンプル酢の物』

我が家ではきゅうりの酢の物には、わかめを組み合わせることが多いです。旬のみょうがを加えて、アクセントのある酢の物に仕上げました。

みーこ さん





『夏野菜の炊き込みご飯』

とうもろこしの芯を使ってだしを取り、その味を消さないようにとうもろこしとなすを炒めるとき、味つけを少量にしました。夏でもさっぱり食べられるようにトマトをいれました。

KUJIRA さん



『山形の郷土料理「だし」』



友人に「だし」という山形の郷土料理を教えてくださいました。きゅうり、なす、みょうが、しょうが、しそ、とろろ昆布を細かく切り、調味料で和える。さっぱりといただけるごはんのお供です。

みーこ さん



『あたりはあるかな？』



ししとうとピーマンを種ごと炒め煮にしました。炒めてつゆの素で味付け。辛いししとうに当たるとイイことがあります。

RSF さん



『トマトの中華和え』



夏と言えば、トマト！中華風味の変わり種です。長ねぎを入れたのもポイントです。

ポメ さん



『旬の野菜たっぷり！ 無理なく彩りも栄養もぎゅっと、詰め込んだレシピ』

子どもが栽培したピーマンで肉詰めを作りました。ひじき、切干大根、かぼちゃのいとか煮、作り置きのできる煮物は、のどごしがいいので暑い夏にぴったり。野菜がごろごろ入った味噌汁と五分づきごはんです。

まめぐっか さん



『たっぷり野菜の rainbowわんぱくサンド』

特別賞



7種類の具材を贅沢に使い、断面も美しく食べる前からワクワクが止まらない！色々野菜のおかげで食感も楽しく、ボリュームミーなのに罪悪感なくペロリと食べられるのが嬉しい。お家カフェ飯にもピッタリの一品です！

スピカ さん

『キムチ入りポテサラ』

茹でてマッシュしたじゃがいもに、玉ねぎと白菜キムチを入れています。暑い夏でもピリッと食が進む一品です。

みーこ さん



『野菜をいただく vegetafull ビビン麺』



特製のタレでピリ辛かつサッパリ！暑い夏でもつるっといただけるレシピです！直売所でゲットしたキュウリとトマト。”シャキッと食感が特徴の品種”というキュウリをたっぷりと盛り付けて美味しくいただきました！ スピカ さん

『夏野菜ピザトースト』

休日の簡単ランチメニュー。
ピーマンやトウモロコシをたっぷりのせて、栄養バランスも考えました。

ポメ さん



『宮代野菜たっぷりのラタトゥーユ』



彩豊かな夏野菜をひとくちサイズに切り、ブロックベーコンを投入。調味料はオリーブオイルとニンニクみじん切り、茅乃舎の野菜だしのみで、あとはレンジで7分待つだけ簡単レシピです！

あきごりくん さん

『ナスの煮びたし』

ナスは、レンジで加熱。簡単酢
とつゆの素で漬け込みました。
大葉がいいにおいで、さっぱ
りと食べられます。

RSF さん



『野菜たっぷりひじき』

ひじきに、いんげんや枝豆を
たっぷり加えて作りました。い
つものおかずで無理なく野菜
を摂ることを心がけています。

タイガー さん



『彩り夏野菜のスパイシーキーマカレー』



じっくり焼き上げた夏野菜、素材の甘みがしっかり感じられる一品です。
彩りの美しい野菜たちで食物繊維やビタミン・ミネラルがまとめて摂れます！
スパイシーなカレーが食欲をそそる疲労回復にも期待のレシピです！

スピカ さん

『かんたんポン酢和え』



いつものもやし和えに旬のとうもろこしとピーマンを入れてみました。ポン酢のさっぱり味で食欲のない日も、野菜をたくさん食べられます。

ろっこ さん



『みょうがのおみおつけ』



じゃがいも、たまねぎ、みょうがを入れたおみそ汁です。みょうがは薬味として使うことが多いけど、たっぷり入れてメインの具材にしてみました。

しばにゃん さん



優秀賞

『夏野菜とハンバーグの彩りあんかけ』



ナスにハンバーグの種を乗せて香ばしく両面を焼き、十分に火を通したのち、とうもろこしやいんげんの彩り野菜のあんをかけたメニューです。あんかけにする事でお年寄りにも食べやすく、勿論お子様にも是非。 キキ さん

『野菜巻きサラダ』



コンソメで煮た野菜を巻いてヘルシーな野菜巻きにしました。

ひまわり さん

『野菜を食べる！ 鮭の南蛮漬け』



主役は野菜！の南蛮漬けです。
玉葱や人参は一度加熱すること
でかさが減り、たくさん食べ
られます。

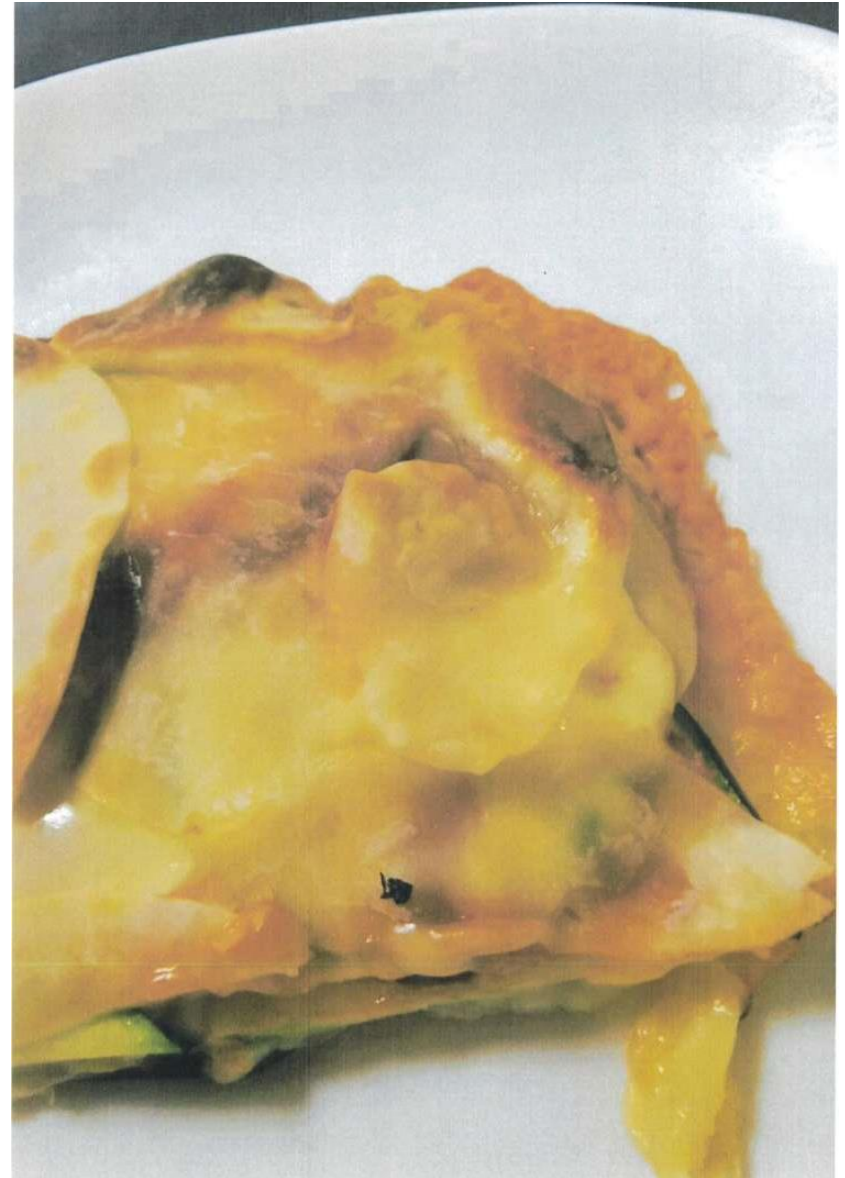
タイガー さん



『ラザニア』

茄子とズッキーニ、餃子の皮で
重ね焼きにしました。チーズと
の相性、最高です。

RSF さん



『シンプルオクラおひたし』

野菜そのものの味を活かした男料理。暑い日のお酒の当てに簡単ぴったり。

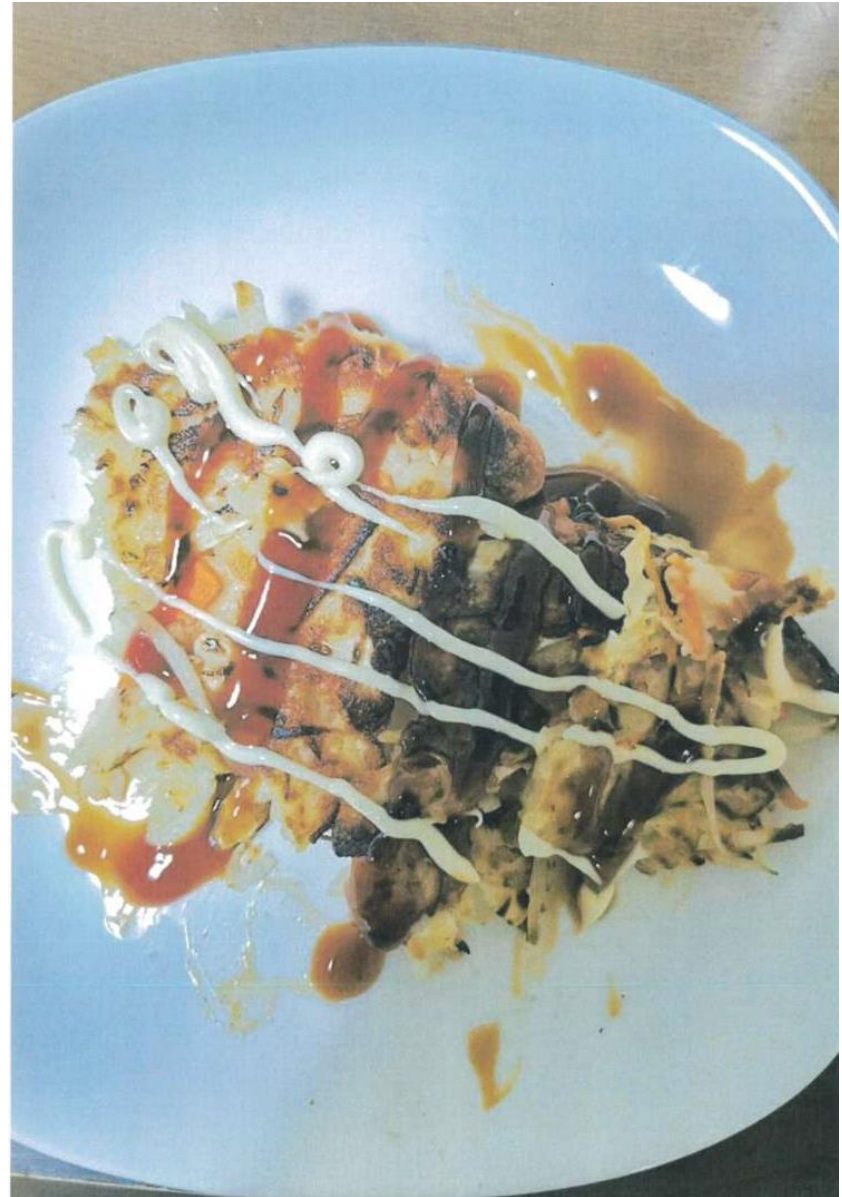
ノグ さん



『お好み焼き』

中途半端に残ったごはん
と野菜をみじん切りにして、
まとめて焼きました。

RSF さん



特別賞

『夏バテ予防 カレー風味の青椒肉絲』



家庭菜園で取れたピーマンとナスを使って夏バテで食欲不振でも食べられるカレー風味の青椒肉絲です。(肉はヘルシーにとりもも肉とムネ肉の細切り)

のんこ さん

『冷汁うどん』

久々に手打ちうどんを作りました。夏らしく冷汁で。
トマトにゆでたオクラ、甘酢に漬けたみょうがを添えて、
夏のビタミン補給も！

くじら195 さん



『トマトサラダ』

自家製とりハム、トマト3種、紫玉
ねぎの酢玉ねぎをドレッシング
代わりにして。トマトも大好き。

おいも大臣 さん



『さばの冷や汁』



焼いたさばの身をほぐし、きゅうり、みょうが、大葉、ごまで作った
冷汁に、焼いたさばをほぐしてin！アツアツのごはんと組み合わせが最高です。

くじら195 さん

『人参のタラコ炒め』



千切りした人参1本80gをサラダ油で炒めしんなりしたらタラコ40gを入れ更に炒める。酒大さじ2程度を回し入れアルコール分が飛んだら出来上がり！一人で一回で食べきるには多い量なので作り置きもお勧め。

よりより さん

『丸ごとアスパラ焼き』



旬のアスパラを豪快に1本焼き！醤油バターがよく合います。

タイガー さん

『地元野菜と豆カレー』

特別賞



暑い夏もしっかり食事をとって欲しいので食欲の出るカレーを晩御飯にしました。新鮮な宮代産野菜をふんだんに使っているのがポイントです。

ゆっしーママ さん

『きゅうりとおくらのわさび和え』

おくらのネバネバときゅうりの食感がベストマッチ！
わさびの風味が野菜のおいしさを引き立てます。
ぶっかけ飯にしてもおいしいです。

ろっこ さん



『畑の恵み』

畑で取れた野菜と豚コマを炒めて塩コショウ。自分で育てた野菜は可愛いし、美味しい！ケチャップで味変も美味しいです。

えのちゃん さん



『ゴーヤの煮物』

実はゴーヤ、煮てもおいしいのです。やわらかく、食べやすいのもポイントです。

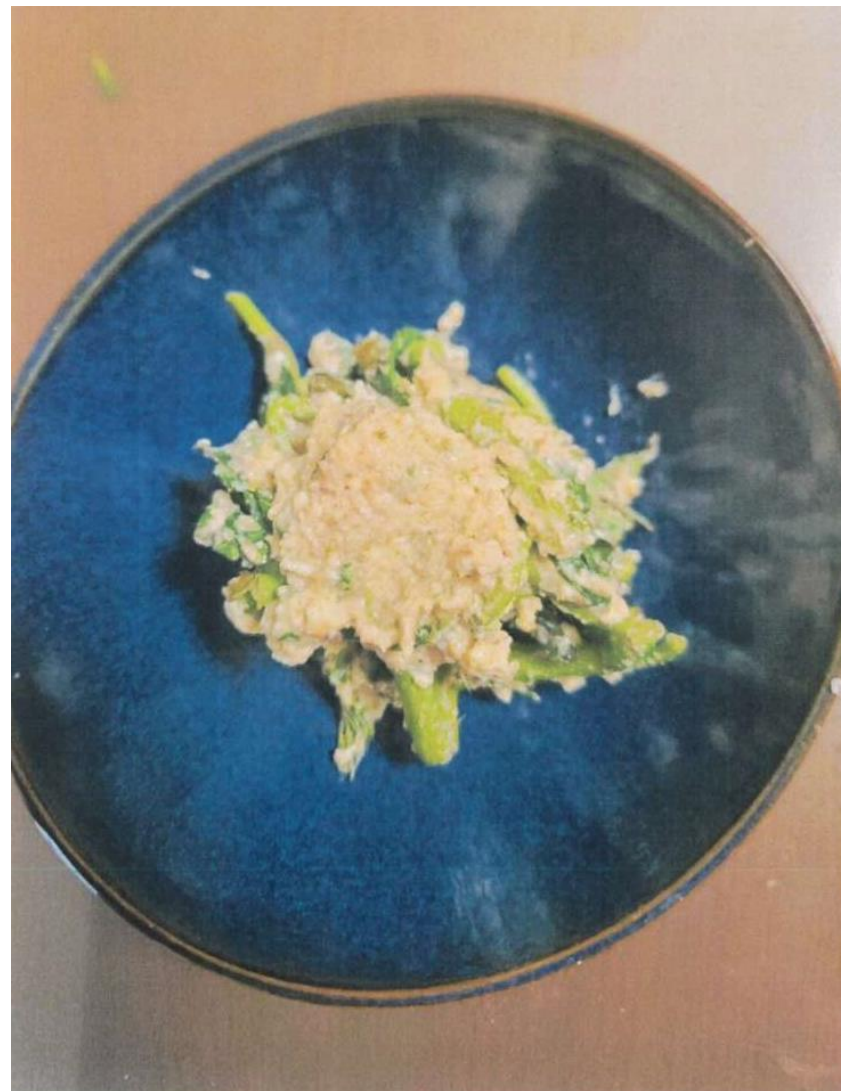
ろっこ さん



『さつまいものツルの胡麻和え』

さつまいものツルを食べた
ことがありますか？香りと歯
ごたえが楽しいです。

えのちゃん さん



『彩り野菜のカレーとヨーグルトのさっぱり煮』



ひき肉とニンニクで炒めた後彩り野菜を炒めカレーと無糖ヨーグルトで煮ます。カレーの辛さがヨーグルトを加えてまろやかな味になり野菜が沢山食べられます。玉ねぎスープはコンソメ味の丸ごと玉ねぎスープです。
ひまわり さん

『ゴーヤの梅和え』

ゴーヤの苦味と梅の酸味が、
夏バテ気味の時にぴったり。
ゴーヤは、塩もみをしっかりと
することで生でもおいしく食
べられます。

ポメ さん



『みょうがの天ぷら』

畑で育てる自家製野菜。
なんでも食べちゃいます。

えのちゃん さん

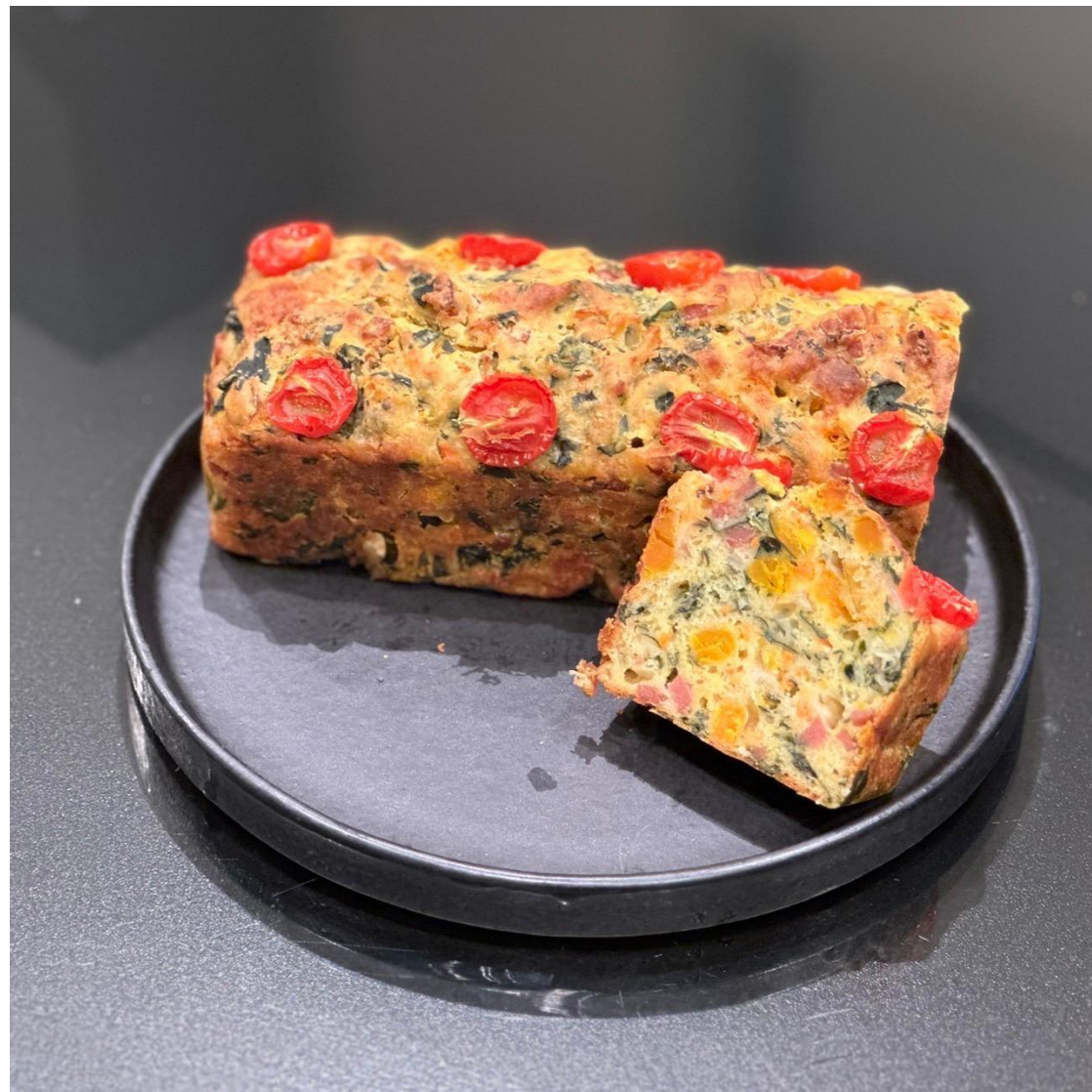


優秀賞

『夏の甘くないパウンドケーキ』

旬の夏野菜を使って栄養満点のパウンドケーキを作りました。甘くないので朝ごはんにもピッタリです。

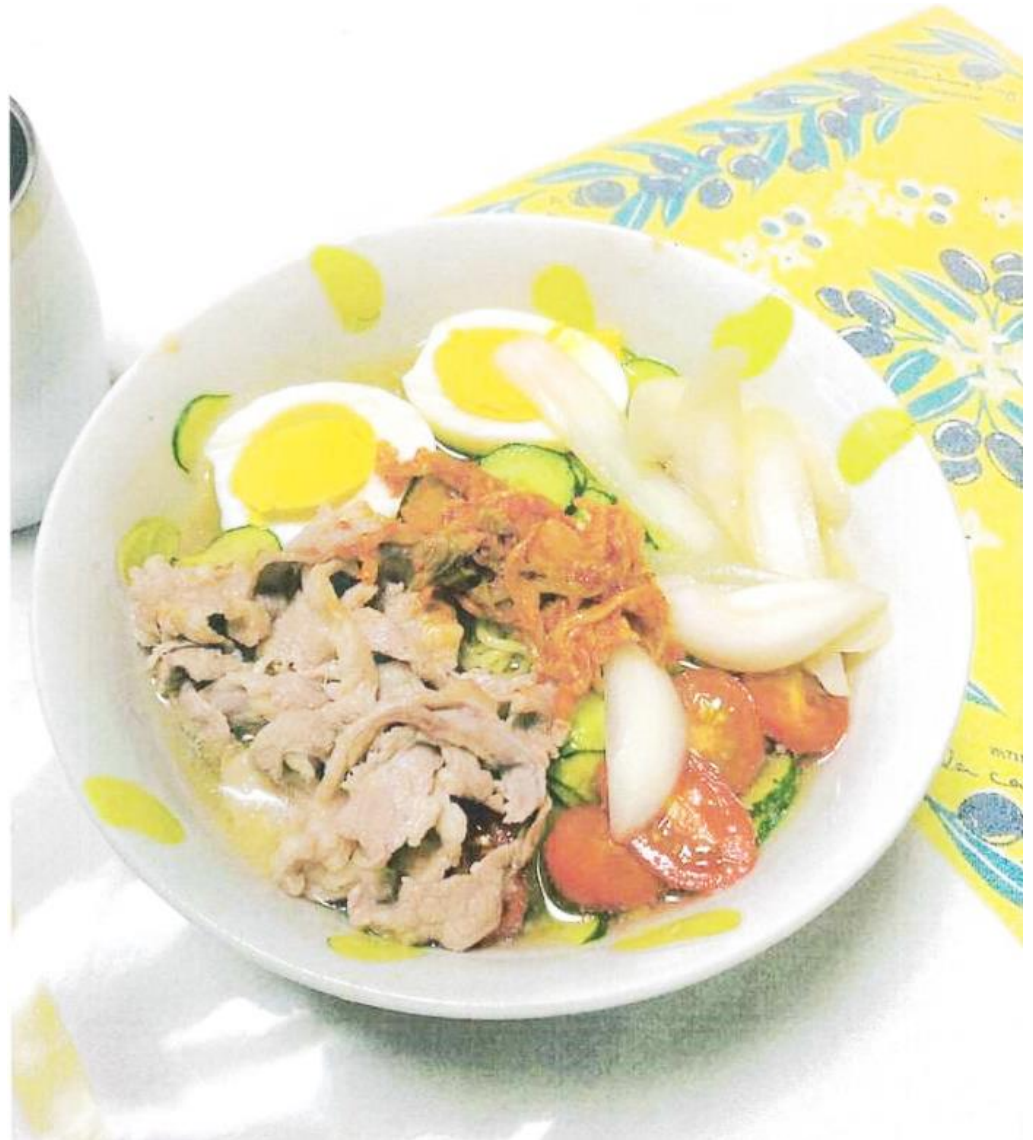
Cyokosuke さん



『出汁も手作りトッピング冷麺』

豚肉は甘辛く味付け、ミニトマト、ゆで卵、玉ねぎの酢漬けときゅうり、キムチで出来上がりです。

ノブシェフ さん



『私の好物』

ジャガイモをマッシュポテトにして、チーズを混ぜて、生ハムで巻きました。

おいも大臣 さん



『ウィンナー入りかぼちゃサラダ』

ほくほくのかぼちゃにマヨネーズと塩少々。細切りにして炒めたウィンナーを加えると、コクがでて美味しさ倍増です！

しばにゃん さん



『なすの揚げびたし』

油をすったなすは、いくらでも
食べられそう！庭でとれたシ
ソも飾って、目にも鮮やかに。
夏の常備菜です。

ポメ さん



役立つ♪野菜プチ情報

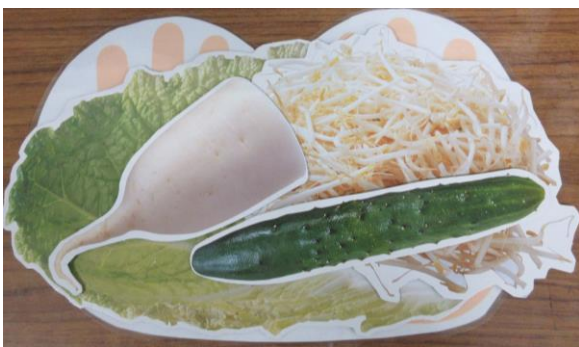
目指すは、1日350g！！

野菜には、体の調子の整える食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれます。健康維持のためにも、1日に野菜を350g以上食べることを意識しましょう。

- ・便利な手計りを目安に食べましょう



淡色野菜（生）
両手2杯（230g）



緑黄色野菜（生）
両手1杯（120g）

