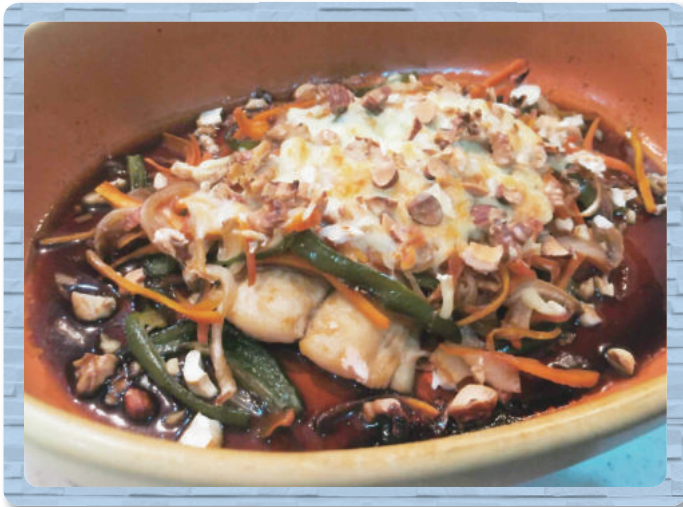




優秀賞

栄養満天!? 鯖の野菜チーズナッツのせ



山口市立大内中学校
2年 庄山 莉央

【講評】

鯖を使い、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ミックスナッツをチーズで焼き上げることにより、栄養価がアップし、子どもの好きな味に仕上がっています。ミックスナッツのカリカリとした食感も楽しむことができます。

使用した県産食材 … 鯖・玉ねぎ・人参

材 料 分量 (4人分) 切り方など

材 料	分量 (4人分)	切り方など
鯖	160 g	
ピーマン	2個	千切り
玉ねぎ	1個	薄切り
人参	1本	千切り
ミックスナッツ	適量	
ピザ用チーズ	適量	
酢	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
しょう油	大さじ1	
油	適量	

作り方

- ①鯖 (三枚おろしにしたもの) 一口大に切る。
- ②ピーマン、玉ねぎ、人参を切る。
- ③ミックスナッツをくだく。
- ④酢、砂糖、しょう油を混ぜる。
- ⑤フライパンを熱し、油 (大さじ 1/2) を入れ、野菜をいため、とりだす。同じ、フライパンに油 (大さじ 1/2) を入れ、鯖を焼く。いためた野菜をフライパンにもどす。
- ⑥まぜあわせた調味料を入れる。
- ⑦耐熱皿にいれ、チーズをのせて、くだいたミックスナッツをふりかけオーブントースターでチーズがとろける程度焼く。

【作者のコメント】

工夫したところ

- ・6つの基礎食品群をすべて入れたこと
- ・全国的に漁獲量の多い鯖をとりあつかったこと

〔成分表〕 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
189 kcal	12.1 g	10.9 g	90 mg	0.8 mg	1.1 g