

簡単！

vede

×

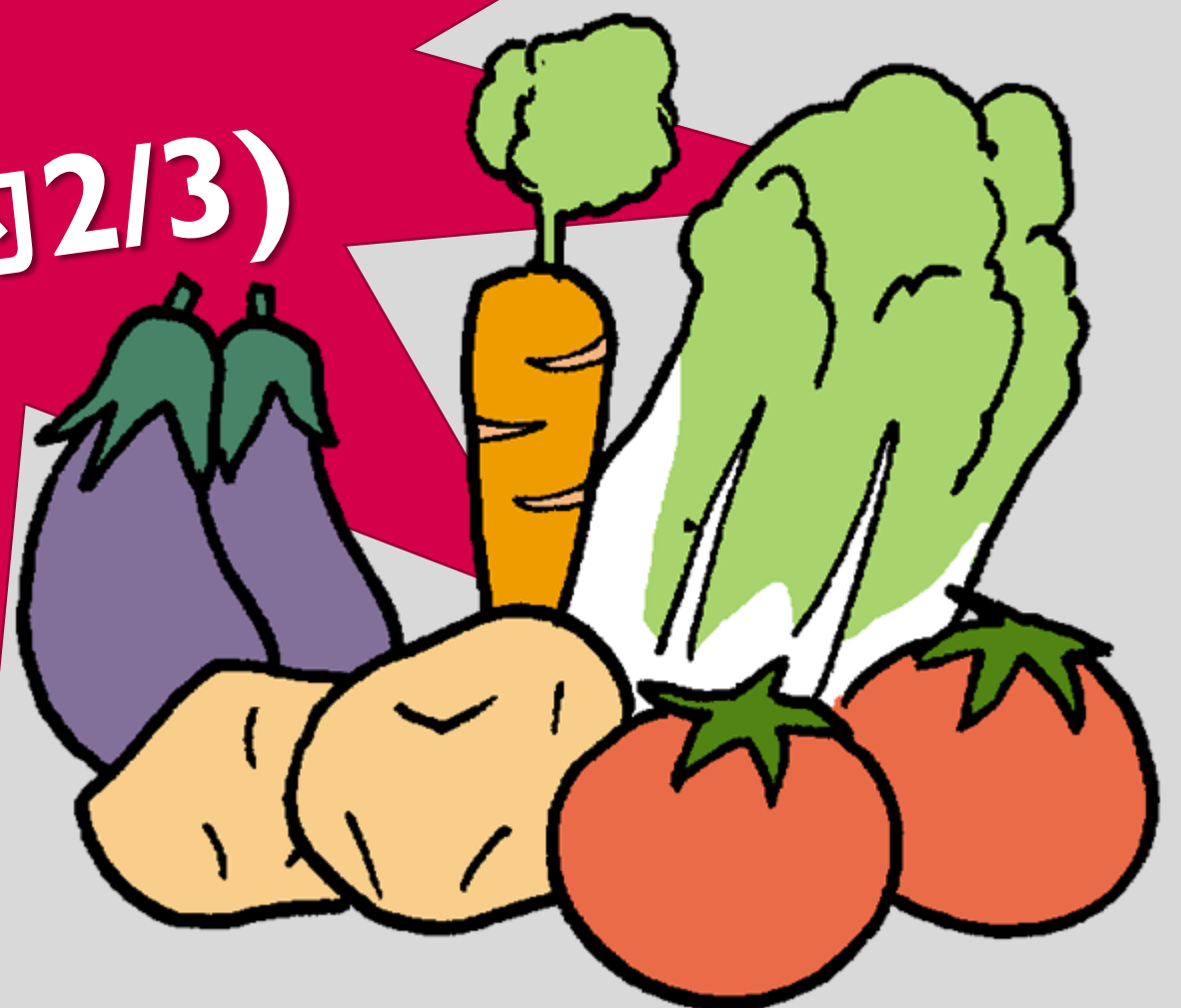
ポイント

岡崎市は野菜の
平均摂取量が少ない…



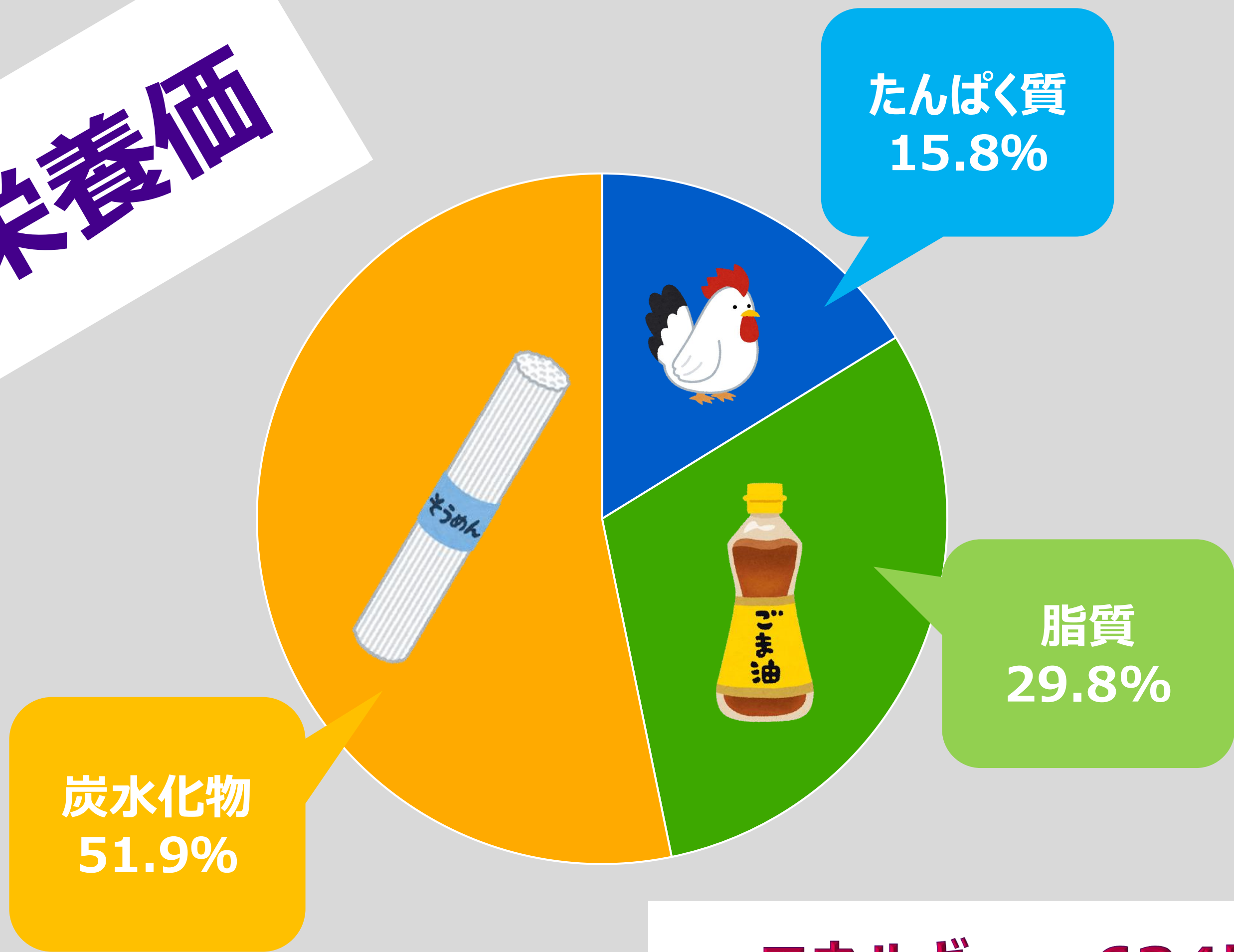
手軽にたくさんの野菜を
とれるメニューにしよう！

1食で213g
(1日の必要量の約2/3)



すべての料理に
岡崎おうはんを使用！

栄養価



原価

エネルギー：634kcal
食物繊維：6.2g
鉄：2.4mg
食塩相当量：4.0g

夏野菜そうめん：379円
おうはんしゅうまい：214円
西尾抹茶マドレーヌ：144円

総額：737円



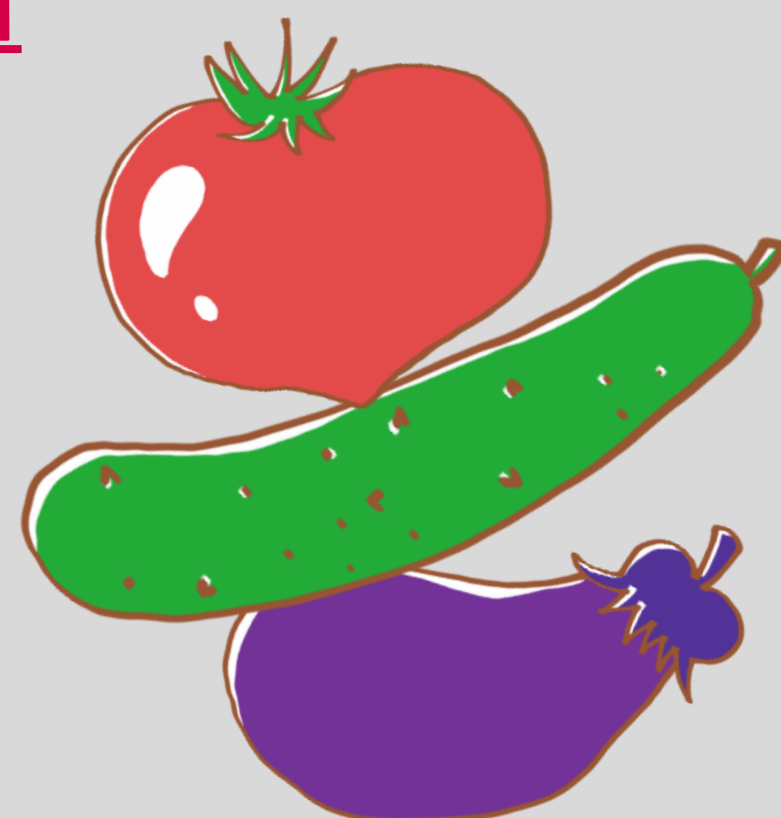
野菜たっぷり！

夏野菜そうめん



材料
(1人前)

- ・そうめん ・ ・ ・ ・ ・ 180 g
- ・なす ・ ・ ・ ・ ・ 1/2本
- ・トマト ・ ・ ・ ・ ・ 1/2個
- ・きゅうり ・ ・ ・ ・ ・ 1/4本
- ・ねぎ ・ ・ ・ ・ ・ 5 g
- ・しょうが ・ ・ ・ ・ ・ 5 g
- ・めんつゆ(ストレート) ・ 100ml
- ・ごま油 ・ ・ ・ ・ ・ 7.5 g
- ・卵(おうはん) ・ ・ ・ ・ ・ 1個

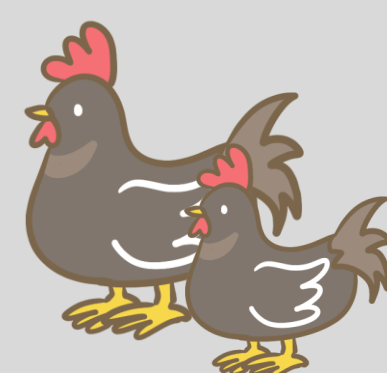


- 1.温泉卵を作る(熱湯に10分程度つけておく)。
- 2.なす、トマト、きゅうりをすべて食べやすい大きさに切る。
- 3.食べやすい大きさに切ったなすをごま油をひいたフライパンで炒める。
- 4.湯を沸騰させ、そこへそうめんを入れて茹でる。
- 5.そうめんが茹で上がったら流水に入れてよく冷やす。
- 6.しょうがとめんつゆを合わせる。
- 7.そうめんの水をよく切り、盛りつける。



ポイント

- 他の好きな野菜を使ってもおいしく作れる！
- 生姜を針生姜にして味にアクセントを！
- おうはんの温泉卵をつけてまろやかに！



レンジで簡単！

おうはんしゅうまい

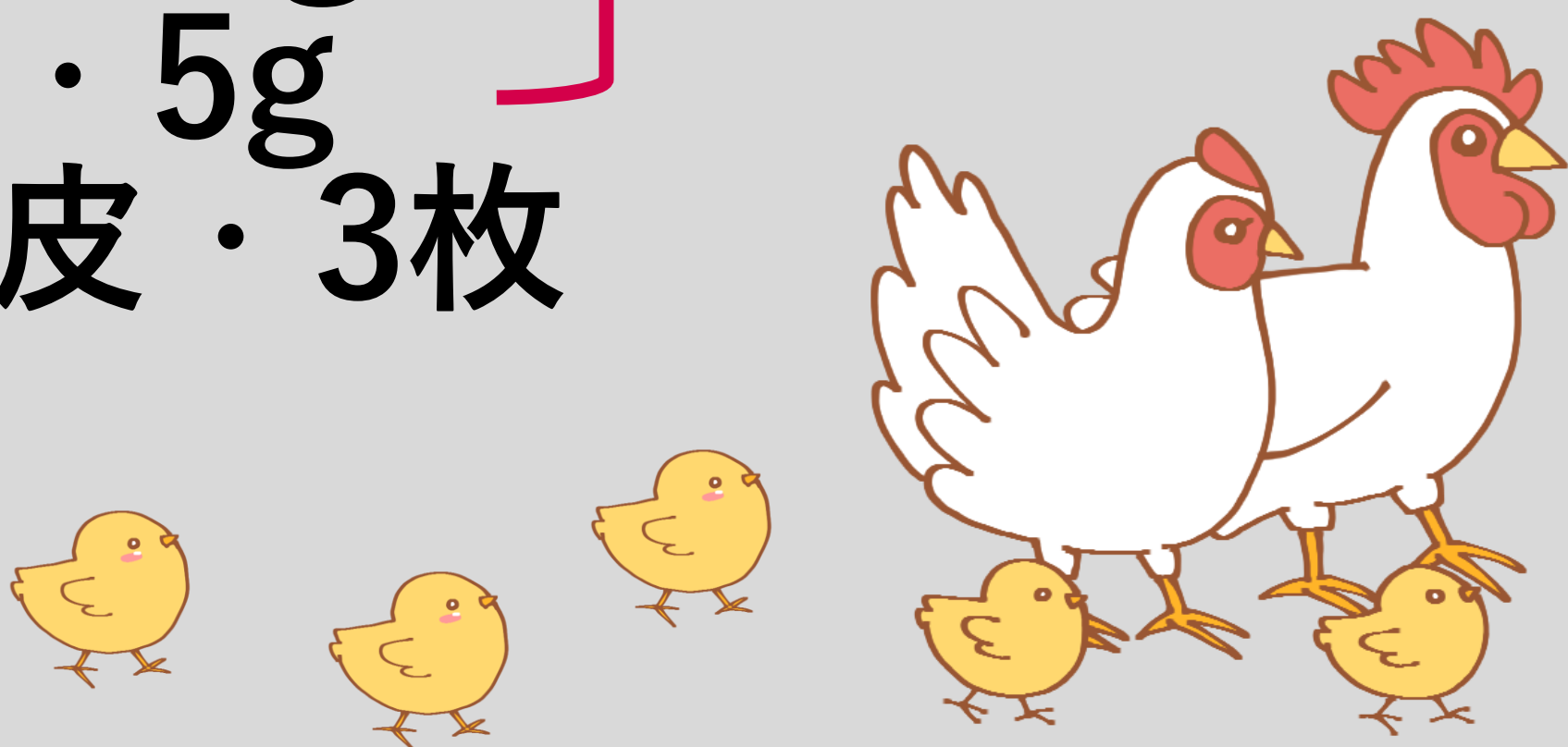
材料
(1人前)



・おうはん(もも)・60g

- ・コーン・・・・・12g
- ・玉ねぎ・・・・・16g
- ・レタス・・・・・15g
- ・えだまめ・・・・・10g
- ・パプリカ・・・・・10g
- ・片栗粉・・・・・3g
- ・酒・・・・・3g
- ・砂糖・・・・・1g
- ・醤油・・・・・2g
- ・塩・・・・・少々
- ・ごしょう・・・・・少々
- ・ごま油・・・・・3g
- ・顆粒中華だし・5g
- ・しゅうまいの皮・3枚

①

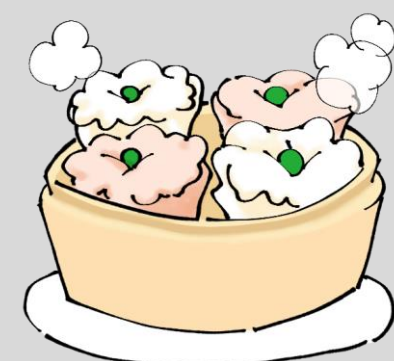


- 1.おうはんの筋と皮をとり一口大に切る。
- 2.おうはんの皮から順にフードプロセッサーにかけ、細かくなったら身をいれてさらにかける。
- 3.パプリカは1cmの角切りにし、コーン、えだまめの水気をとっておく。
- 4.玉ねぎをみじん切りにする。
- 5.おうはんと玉ねぎ、①の調味料を混ぜる。
- 6.5を3等分にし、パプリカ、コーン、えだまめをそれぞれ混ぜ合わせ、一口大のボール状にする。
- 7.6をしゅうまいの皮で包み、皿に並べて料理酒をかける。
- 8.電子レンジ(600w)でラップをして約3分半温める。



ポイント

- 電子レンジで簡単調理！
- しゅうまいの下にレタスをひくと彩りアップ！
- ラップを使って楽しく調理！



混ぜて焼くだけ！

西尾抹茶マドレーヌ

材料
(18個分)



- 薄力粉 ・ ・ ・ ・ 100 g
- 無塩バター ・ ・ ・ 100 g
- 上白糖 ・ ・ ・ ・ 100 g
- 卵(おうはん) ・ 2個
- 抹茶 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1
- BP ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2



- 1.電子レンジでバターを溶かす。
- 2.溶かしたバターに上白糖と卵を入れて混ぜる。
- 3.2にふるった薄力粉と抹茶、BPを加えて生地がとろっとするまで混ぜる。
- 4.絞り袋に生地を入れて型に流し込む。
- 5.180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。



ポイント

- 混ぜて焼くだけの簡単な工程！
- 型を使って誰でも綺麗に作れる！
- 絞り袋はレードル、型は紙カップでもOK！



1班

愛知学泉大学

管理栄養士専攻 4年

水野、中村、清水、鈴木、松野