



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 10

第2次 とよあけ健康21計画

なすとピーマンのみそかけ

野菜1人
100g



★材料(4人分)★

- ・なす 200g(中2本)
- ・ピーマン 200g(4個)
- ・植物油 大さじ1
- ・甘みそ 適宜

★作り方★

- ①なすは1cmの厚さに切り、水につけた後、水気を切る。
ピーマンは半分に切り種を取り、縦半分に切る。
- ②フライパンに油をしいてなすを並べ、周りにピーマンを並べ、ふたをして中火で焼く。
軽く焼き色がついたら、裏返してまた焼く。
- ③器に焼けたなすとピーマンを並べ、甘みそを好みでかける。

【③専門家部門 考案：とにとクラブ/木戸松代さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 28

第2次 とよあけ健康21計画

★材料(2人分)★

- ・なす 200g
- ・片栗粉 適宜
- ・ポン酢 大さじ1

なすそうめん

野菜1人
100g



★作り方★

- ①なすは皮をむき、縦に細く切る。
- ②片栗粉をまぶし、粉をはたいた後、熱湯でゆでる。(あまりかき混ぜない)
- ③ポン酢を添える。

【①個人部門 考案:じゅんちゃんさん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 37

とよあけ健康21計画

野菜たっぷりぎゅうぎゅう焼

野菜1人
178g



★材料(2人分)★

- ・なす 1/2本
- ・にんじん 1/2本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・かぼちゃ 3切れ(32g×3)
- ・ミニトマト 4個
- ・ウインナー 4本
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩・こしょう お好みの量
- ・味噌 お好みの量

★作り方★

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②にんじん・かぼちゃを柔らかくなるまでレンジでチンする。
- ③野菜をフライパンに並べ、アルミホイルをかけて15分蒸し焼きにする。
- ④お好みで塩・こしょう・味噌で味付けして完成！

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 90



なすとツナのはさみ揚げ



野菜1人
120g

★材料(2人分)★

| | |
|------|------|
| 長なす | 1.5本 |
| ツナ | 1缶 |
| 小麦粉 | 45g |
| パン粉 | 25g |
| 卵 | 50g |
| 水 | 40ml |
| サラダ油 | 適量 |

★作り方★

- ①なすは洗って水分をふき取り、へたを取った後、1.5cm厚さの輪切り。さらに切ったなすの横部分に2/3程度の切り込みを入れる。
- ②ツナは油切りをし、①のなす、それぞれの切り込みに挟む。
- ③小麦粉・とき卵をボールに入れ、水を加えながら泡立て器で角が立つまで泡立てる。
- ④②に③をつけ、パン粉をつける。(ダマにならないよう均等に)
- ⑤180度に熱したサラダ油で、薄いきつね色になるまで揚げる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 キングスフォードゼルトマンさん】



カレー風味の夏野菜春巻き



野菜1人
75g

★材料(2人分)★

| | |
|-----------|------|
| ・春巻きの皮 | 4枚 |
| ・ナス | 1本 |
| ・ピーマン | 2個 |
| ・豚肉(こま切れ) | 40g |
| ・チーズ | 10g |
| ・カレー粉 | 大さじ1 |
| ・食塩 | 少々 |
| ・水溶き片栗粉 | 適量 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・揚げ油 | 適量 |

★作り方★

- ①なす・ピーマン・豚肉は、ひと口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
なす・ピーマンを加えて更に炒め、カレー粉・食塩で味をととのえ、4等分にして少し冷ます。
- ③春巻きの皮で②とチーズを包む。
包み終わりは、水溶き片栗粉でつける。
- ④180℃に熱した油で③を揚げる。
両面きつね色になったら、油を切り出来上がり。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 野球サイコー さん】



ナスの野菜詰め



野菜1人
78g

★材料(2人分)★

- ・ナス 2個(140g)
- ・オクラ 2本(8g)
- ・山いも 80g
- ・塩こしょう 少々
- ・白だし 大さじ1
- ・オリーブオイル 適量

* ナスは6月頃から旬を迎えます。

★作り方★

- ①ナスを縦半分に切って中をスプーンでくり抜き、器状にする。
- ②オクラは小口切りにする。
①のくり抜いた中身は細かく切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②を炒める。
塩こしょうで味をととのえる。
- ④山いもはすりおろし、白だしを加えて混ぜる。
- ⑤①のナスの器 内側にオリーブオイルをぬり、③をのせる。
その上から④をかけ、オーブントースターで15～20分焼く。
※表面に焦げ目がつくくらいが目安。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 坂田光優 さん】