

## ナスのたっぷり野菜グラタン

第4回食育フォーラム 料理コンテスト2009  
優秀作品 第七小学校6年 岩上信義さん



切って焼くだけ！  
トースターで、  
簡単グラタン！

### 《材 料》(4人分)

|           |           |
|-----------|-----------|
| なす……………1本 | ピザチーズ…60g |
| ピーマン ……1個 | 塩 ……………少々 |
| パプリカ ……1個 | こしょう ……少々 |
| プチトマト…8個  |           |

### 《作り方》

- ① なすは縦に4枚、ピーマン、パプリカは細切り、プチトマトは縦半分に切る。
- ② 耐熱皿になすを並べ、塩、こしょう(少し多めに)をふる。
- ③ ②の上に野菜をおき、ピザチーズをのせ、トースターで焼く。  
\* 好みでタバスコをふる。

## 忙しい朝に超簡単！豆乳野菜スープ

第4回食育フォーラム 料理コンテスト2009  
最優秀作品 滝山 池山くみ子さん



豆乳が苦手でも  
大好きに！  
ご飯やパスタを  
入れてもおいしい！

### 《材 料》(4人分)

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 卵……………2個      | コンソメ……………大さじ1・2/3 |
| サラダ油……………小さじ1 | 粉チーズ……………40g      |
| 豆乳……………4カップ   |                   |
| レタス……………4枚    |                   |
| プチトマト……………10個 |                   |

### 《作り方》

- ① 大きめのフライパンにサラダ油を入れ、炒り卵をつくる。
- ② ①に豆乳、コンソメ、粉チーズを入れる。
- ③ レタスを手でちぎって加えひと煮立ちさせる。  
(沸騰させすぎないこと)
- ④ 器に盛り、1/2に切ったプチトマトを飾る。



## 野菜たっぷり食育宣言

“野菜をたっぷり食べよう！”

1日の摂取目標：**350g以上**  
子供は**250g以上**

緑黄色野菜 120g  
淡色野菜 230g

多摩小平保健所圏域5市栄養士会では、朝食の欠食状況と野菜の摂取状況について「食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議」で調査を行いました。調査結果より朝ごはんを食べない家庭が東久留米市でも年齢が上がるにつれて増えていることがわかりました。

そこで東久留米市四課栄養士会では  
“野菜をたっぷり食べよう(野菜たっぷり食育宣言)”に加え 新たに、  
“朝ごはんを食べよう”に取り組んでいきます。