

令和4年度
糸魚川の高校生が考えた



新潟県糸魚川地域振興局健康福祉部
糸魚川市農林水産業振興協議会
(令和5年2月発行)

はじめに

糸魚川地域振興局健康福祉部では、糸魚川市農林水産業振興協議会及び市内の高等学校と連携し、生涯にわたる健康増進・生活習慣病予防のために野菜を適量（成人で1日350g以上）摂取する習慣の定着を目指して、糸魚川市内の高等学校（糸魚川高校・糸魚川白嶺高校・海洋高校）の生徒が考案したオリジナル野菜料理による人気投票「高校生マジやさいレシピコンテスト」を平成24年度から実施しています。

このレシピ集は、今年度のコンテストで受賞した16作品をご紹介します。

多くの方から、高校生が考えた野菜レシピをご覧いただき、食育推進や野菜を積極的に食べることを意識していただければ幸いです。

令和5年2月

新潟県糸魚川地域振興局健康福祉部
糸魚川市農林水産業振興協議会

「高校生マジやさいレシピコンテスト」について

<目的>

高校生による野菜料理の考案を通じて、若い世代及び家庭における生活習慣病予防のための健康に配慮した食生活の実践を促す。

<内容>

- ・市内高等学校（3校）で家庭科を学ぶ生徒が夏休みの課題として、オリジナルの野菜料理を考案し応募。（令和4年度応募数 約320作品）
- ・各校で選出された作品（令和4年度39作品）を各校及び地域の公共施設等に展示し、人気投票により受賞作品を決定。（令和4年度投票数 約580名）

<賞の種類>

- 優秀賞：総得票数が多い上位5作品
- 奨励賞：各部門で得票数が多い上位5作品
 - ◇マジ食べたいで賞（しょう）！部門
 - ◇野菜たっぷりで賞（しょう）！部門
 - ◇お手軽で賞（しょう）！部門



<マジやさいレシピ作成のルール>

- 1 野菜は2種類以上、1人前は約120g（両手のひら1杯分）使用（海草、きのこ類含めてよい）。
- 2 できる限り糸魚川市でとれる野菜を使用する。
- 3 レシピはアイデアに富んだオリジナルとし、楽しいメニュー名をつける。
- 4 ゆでる、煮る、焼く、蒸す、炒める、揚げるなど、様々な料理法で考える。
- 5 肉、魚、卵は使用しても良いが、野菜が主役（メイン）になるよう、使用量に注意する。
- 6 素材の味を活かし、濃い味付けにならないようにする。

もくじ

受賞作品レシピ(16作品)

夏野菜のさっぱりテリーヌ	4
なすの具たくさんグラタン	4
ONE PIECE FILM REDパスタ	5
シャキシャキ生春巻き	5
レインボーサラダうどん	6
野菜たっぷり豆腐ハンバーガー.....	6
がんこー哲の野菜ラーメン	7
ズッキーニと玉ねぎのトマトパスタ	7
ジャガイモカップのラタトゥイユ	8
豚バラと野菜のホットサラダ	8
ゴロっとしてサイコロみたいに転がりそうな見た目も食感も楽しい！	
ゴロゴロポテトサラダ	9
ロールキャベツ入りポトフ	10
包んで簡単！生春巻き	11
夏野菜のムース	11
夏野菜の焼きマリネ	12
夏野菜のチーズ焼き	12

ーご紹介している「マジやさいレシピ」についてー

- 優秀賞 総得票数が多い上位5作品
- 奨励賞 ◇マジ食べたいで賞(しょう)！部門 6作品＊
◇野菜たっぷりで賞(しょう)！部門 5作品
◇お手軽で賞(しょう)！部門 6作品＊
(＊上位5作品であるが、同数作品があったため6作品)

過去の受賞作品は、糸魚川地域振興局健康福祉部ホームページでご覧いただけます。

糸魚川 マジやさいレシピ

検索



※表紙の写真は受賞 16 作品、裏表紙の写真はコンテスト選出 23 作品です。

◆お問い合わせ先:糸魚川地域振興局健康福祉部 地域保健課 (電話 : 025-553-1933)



夏野菜のさっぱりテリーヌ

材料（2～3人分）

おくら	8本
ヤングコーン（水煮）	5本
にんじん	1／2本
きゅうり	1本
塩	ひとつまみ
ゼラチン	10g
コンソメ	小さじ1.5杯
生ハム	4枚



優秀賞

作り方（調理時間 20 分）

1. にんじんの皮をむき、スティック状に、おくらには塩もみにして水洗いをする。
2. にんじんは耐熱容器に大さじ1杯の水と一緒に入れ、レンジで2分加熱する。おくらにはレンジで1分半、加熱する。
3. 型に薄く切ったきゅうりをしいて、にんじん、おくら、ヤングコーンをしきつめる。その上に生ハムをしく。
4. ゼラチンに大さじ2杯の水を入れてふやかす。200mlの水をレンジで30秒加熱し、コンソメ、ふやかしたゼラチンを混ぜる。
5. よく混ぜたら型に流しこみ、3時間冷蔵庫で冷やす。
6. 型に皿をかぶせ、ひっくり返し、食べやすい大きさに切る。

料理のPR、工夫した点

野菜だけだと物足りなと思って、生ハムを加えた。生ハムの塩気がほどよかった。

作って感じてしたこと

できあがったテリーヌを切り分けるとき、野菜が崩れそうになり難しかった。包丁を温めてから切るとうまく切れた。



なすの具だくさんグラタン

材料（1人分）

丸なす	1個
アスパラ	2本
ピーマン	1個
しめじ	1/3房
ベーコン	20g
チーズ	10g
牛乳	40cc
バター	10g
塩、こしょう	少々



優秀賞

作り方（調理時間 35 分）

1. なすはへたを取り、スプーンでくりぬく。
2. シメジはふさはをはずし、アスパラ、ピーマン、ベーコンは1.5cm位になるように切る。
3. フライパンにバターを置きとけたら、2と1でくりぬいたなすを炒める。
4. しんなりしてきたら塩、こしょうで味をつけ、牛乳を入れしばらく煮詰める。
5. くりぬいたなすの中に4を入れ、チーズをのせる。
6. オーブン200度に温め（オーブントースターでも可）20分焼いてできあがり。

料理のPR、工夫した点

いつも作っているメニューです。彩りを工夫しました。

作って感じてしたこと

料理を作ることにさらに興味がわいてきました。



ONE PIECE FILM RED パスタ

材料（5人分）

なす	}	あわせて約300g
アスパラ		
トマト		
ベーコン		6枚程度
にんにく		2片
玉ねぎ		1/2個
トマト水煮缶		1缶
オリーブオイル		大さじ6
コンソメキューブ		3個
塩・こしょう		少々
パスタ		400g程度

マシ食べたいで賞！

お手軽で賞！



優秀賞

作り方（調理時間 40分）

1. 好みの夏野菜を好きな形にカットする。
2. オリーブオイルでにんにくを炒め、夏野菜を炒める。
3. トマト缶を加え、煮込む。
4. コンソメを加え、塩・こしょうで味を調える。
5. パスタをゆでて、ギアフォースにする（混ぜ合わせる）。
6. 盛り付ける

料理のPR、工夫した点

ギアフォースのところで、素早く混ぜ合わせられるかが、勝敗を左右しました。

作ってみて感じたこと

名前の由来は、パスタが赤いからです。
ONE PIECEのサンジのつもりで作りました。



シャキシャキ生春巻き

材料（2人分）

ライスペーパー	2枚	<かんずりソース>	
お湯（ぬるま湯）	適量	かんずり	小さじ1/2
千切りキャベツ	46g	醤油	少量
レタス	2枚	砂糖	少々
人参	1/2本	味噌	小さじ1/2
オクラ	4本	マヨネーズ	大さじ1
※好みの具材		<マヨソース>	
生ハム	かにかま	マヨネーズ	大さじ3
スモークサーモン		タバスコ	少々
ボイルエビ	大葉	オイスターソース	大さじ1

野菜たっぷり賞！



優秀賞

作り方（調理時間 30分）

1. キャベツと人参は、千切りにする。レタスは一口大にちぎる。ボイルエビは半分に切って下準備する。
2. 千切りした人参とオクラを下茹でする。
3. 大きいお皿にぬるま湯（約40度）を作る。
4. ぬるま湯にライスペーパーをさっとくぐらせ、まな板の上に広げる。
5. ライスペーパーの上に、好みの具材を入れる。
6. 1～2回巻いたら、左右のペーパーを内側に折り込む。具が落ちないようにきつく巻いて完成。

料理のPR、工夫した点

かんずりソースは、コチュジャンがなかったのかんずりを代用しました。
マヨソースは、辛さが欲しかったのでタバスコを少し入れました。

作ってみて感じたこと

最初、ライスペーパーを巻くのに苦戦しました。
どの具材を入れるか考えながら巻くのが楽しかった。

レインボーサラダうどん

材料（1人分）

うどん	1玉
ブルーベリー	10個
プチトマト 赤、オレンジ	各8個
おくら	2本
にんじん	半分
コーン	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
水	100cc

作り方（調理時間 15 分）

1. うどんをゆでる。
2. うどんのゆでた煮汁でオクラもゆでる。
そのあと輪切りにする。
3. にんじんを切り、ゆでる。
4. プチトマトを半分に切る。
5. うどんを皿に盛り付ける。
6. プチトマト、コーン、オクラ、にんじん、
ブルーベリーを彩りよく並べて盛り付ける。
7. めんつゆと水を合わせ、食べるときにか
けていただく。

お
手
軽
で
賞
!



優秀賞

料理のPR、工夫した点

虹に見立てて、配色をきれいにした。

作ってみて感じたこと

お手軽で配色がきれいなので、見た目でも満足
できた。紫キャベツも入れてよいと思った。

野菜たっぷり豆腐ハンバーガー

材料（4人分）

丸パン	4個	レタス	8枚
トマト	1個	玉ねぎ	1個
〈野菜たっぷり豆腐ハンバーグ〉			
ひき肉	180g	ピーマン	2個
絹ごし豆腐	150g	バター	5g
玉ねぎ	1個	卵	1個
パプリカ	1個	パン粉	大さじ5
ナス	2個	人参	1/2個
〈ジュレボン酢ダレ〉			
A味ボン酢	大さじ3	お湯	50ml
A砂糖	小さじ1	ゼラチン	3g
A水	100ml	レモン汁	小さじ3

マ
シ
食
べ
た
い
で
賞
!



作り方（調理時間 60 分）

1. フライパンにバターをひき、みじん切りした玉ねぎ、人
参、パプリカ、ピーマン、ナスを炒め、しっかりと冷ます。
その間に豆腐の水を切っておく。
2. 炒めた野菜が冷めたら、豆腐、ひき肉、卵、パン粉を入
れよく混ぜる。
3. しっかりと薄く焼く。
4. 焼いている間にタレを作る。Aの食材（ボン酢、砂糖、
水）をよく混ぜ合わせて、レンジで約1分加熱する。加熱
している間に、ゼラチンをお湯で溶かす。
5. 溶かしたゼラチンを、材料Aに入れ、レモン汁を加え冷
蔵庫で約5分冷やし固める。
6. 全て出来上がったら、パンにレタス、トマト、玉ねぎと
一緒に豆腐ハンバーグ、5を挟んで完成。

料理のPR、工夫した点

夏野菜をたくさん使い、細かくみじ
ん切りにし苦手な野菜も食べやすいよ
うに工夫した。
デミグラスソースではなく、ジュレ
ボン酢ダレにすることで、さっぱり食
べられるように工夫した。

作ってみて感じたこと

誰かのために、料理を作るというこ
とは、大変だったが喜んで食べてくれ
て嬉しかった。
いつも料理を作ってくれているたく
さんの人に、感謝しこれからも野菜を
バランスよく摂取したい。



がんこー哲の野菜ラーメン

材料（4人分）

もやし	200g	ニンニク	1 かけ
にんじん	1/2 本	豚肉	300g
キャベツ	1/4 個	塩・胡椒	少々
タマネギ	1/2 個	麺	360g
ピーマン	5 個	スープ	200g

作り方（調理時間 25 分）

1. にんじん、キャベツ、ピーマンを切っておく。（5分）
2. もやしを洗う。（1分）
3. 肉を先に焼く。（3分）
4. 火が通りにくい順番で野菜を入れていき、塩コショウする。（7分）
5. お湯を沸騰させて、その中に麺を入れる。（3分）
6. スープを作ってどんぶりに入れる。（2分）
7. ニンニクをする。（1分）
8. 盛りつける。（1分）

作ってみて感じたこと

普段あんまり料理をしないので作れるだろうと思っていても実際にはどうやって切れば良いのか分からなくなったりしたので日々の生活が大事なことを実感しました。

マジ食べたいで賞！



料理のPR、工夫した点

工夫したところは火の通し加減です。火が通りにくい野菜から炒めていきました。僕はもやしに「へにゃっ」としてなくてシャキシャキしているのが好きなのでもやしは最後に入れて味見しながら作りました。また、にんじんは火が通りやすいように薄く切りました。麺は3分しっかり茹でるとスープに入れた時伸びてしまうので2分半くらい茹でて入れました。



ズッキーニと玉ねぎのトマトパスタ

材料（4人分）

ズッキーニ	1 個半
玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	100 g
パスタ（1.6mm）	300 g
パルメザンチーズ	7 g
トマト	5 個
にんにく	2 かけ
バジル	6 枚
オリーブオイル	大さじ3

マジ食べたいで賞！



作り方（調理時間 45 分）

1. ズッキーニは輪切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm角に切る。
2. トマトを湯むきしてミキサーにかける。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて香りを出し、玉ねぎ、ベーコンを炒めたら2とバジルを入れる。
4. パスタを沸騰したお湯に入れて、7分待つ。
5. ゆであがったパスタを3にいれあえる。
6. お皿に盛り付けたら、パルメザンチーズをかける。

料理のPR、工夫した点

暖かくても、冷たしても美味しく食べられる。

作ってみて感じたこと

失敗もなく、上手にできた。



ジャガイモカップのラタトゥイユ

材料（1人分）

玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/3本
ジャガイモ	2個
なす	1本
トマト	1個
パプリカ	1個
鶏肉	30g
枝豆	適量
チーズ	適量
塩・こしょう	適宜
マジックソルト	適宜
カレー粉	少々

マジ食で賞！



作り方（調理時間 30分）

1. 野菜を細かく切る。
2. スライスしたジャガイモを型に入れる。
3. なす、鶏肉、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ、トマトの順で炒める。
4. 塩・こしょう・マジックソルトで味付けする。
5. カレー粉少々を入れる。
6. 2の型に入れ、チーズをのせて、オーブンで焦げ色がつくまで焼く。

料理のPR、工夫した点

ジャガイモカップを作った。夏らしくなるようカレー粉を使った。

作ってみて感じたこと

難しそうな料理だったけど、意外と簡単だった。



豚バラと野菜のホットサラダ

材料（4人分）

豚バラ肉	300g
マリネ用	
玉ねぎ（すりおろし）	50g
にんにく（すりおろし）	少々
ズッキーニ	200g
パプリカ	150g
じゃがいも	300g
エリンギ	200g
エビ	200g
塩・こしょう	少々
オリーブ油	大さじ5

野菜たっぷり賞！



作り方（調理時間 75分）

1. 豚バラ肉をマリネし、1時間以上置く。野菜やきのこは一口大に切る。
2. 天板にクッキングシートを敷き、野菜を並べ、塩と胡椒を振る。隙間に豚バラを置いていく。
3. 全体にオリーブオイルを回しかける。200度に温めたオーブンで10分程度焼く。

料理のPR、工夫した点

野菜を一口サイズに切るところを工夫しました。理由は、自分の1口と家族みんなの一口が違うので小さくしすぎず大きくしすぎない程度の大きさにするのが難しかったからです。

料理のPRは、自分の好きな野菜に入れられるというところがいいと思いました。

作ってみて感じたこと

自分は家族にあまり料理を作ったことがなかったで、自分が作った料理のことを家族がこんなに褒めてくれるのは嬉しいなと思いました。これからたまには作ってみたいなと思いました。

ゴロゴロポテトサラダ

材料（6人分）

じゃがいも	300g
卵	2個
人参	小1本 100g
胡瓜	2本
ミニトマト	18個(18g×18=324g)
薄切りハム	8枚
サラダマカロニ	40g
レタス	6枚
冷凍枝豆	30さや
マヨネーズ	150g
塩・こしょう	少々
あらびきこしょう	適量
塩（胡瓜の板すり用）	
穀物酢（いもの味付け）	

野菜たっぷりです！



作り方（調理時間 20 分）

1. じゃがいもは皮をむいて芽をとり、1cm角に切る。ボウルに水を入れ、じゃがいもを水にさらす(7分)
2. 胡瓜はまな板の上で塩少々をふって両端を切り落として板すりし、人参は皮をむいて1cm角に切る。ハムも1cm角に切る。(5分)
3. 卵を鍋に入れたくさんの水を入れて火にかける。沸騰してから火を弱め卵がふつつするくらいの火力で10分間ゆでる。ゆでたら冷水にさらし殻をむいて粗みじん切りにする。(15分)
4. じゃがいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ火にかける。沸騰したら弱火の中火でじゃがいもにつまようじがスッと通るくらいまでゆでる。残ったお湯を捨て、水分をとばし穀物酢を塩こしょうをかけ混ぜる。(10分)
5. 枝豆を解凍しさやから出す。(3分)
6. 鍋に水を入れ火をかけ沸騰したら塩少々を入れマカロニを4分間ゆでる。途中で人参を入れ3分ゆでる。
7. ゆであがったらザルにあげ水気を切る。(10分)
8. 全ての材料をボウルに入れ、マヨネーズ、塩こしょうで味付けし、混ぜ合わせる。(5分)
9. 最後にお皿にレタスを敷き盛り付ける。仕上げにミニトマトを飾り、あらびきこしょうをふる。(3分)

料理のPR、工夫した点

ゴロゴロとしたポテトサラダにするために、じゃがいもや胡瓜、人参を角切りにした。彩を良くするためにレタスやトマトを使って色々な色があるようにした。じゃがいもはアクを抜き食感を良くした。胡瓜を板すりして、表面の突起をとってなめらかにした。胡瓜の色も板すりすると鮮やかになるので板すりをした。材料は1cm角に切ると見目がきれいに仕上がる。

作ってみて感じたこと

ポテトサラダなのでまあ簡単だろうと思っていたがいざ作ってみると意外と簡単にはいかないということを感じた。でも、その分達成感は大きかった。材料を1cm角にするのが難しかった。料理は普段はしないので少し疲れた。それでも食べた家族がおいしいと言ってくれて良かった。

ロールキャベツ入りポトフ

材料 (2人分)

＜ロールキャベツ＞

キャベツ	4枚
挽き肉	100g
玉ネギ	1/2個
にんじん	1/2本
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ2
塩、こしょう	少々

<ポトフ>

じゃがいも	1／2個
玉ねぎ	1／2個
にんじん	1／2本
ウインナー	2～3本
ごま油	小さじ1
コンソメ	大さじ1
塩、こしょう	少々
水	200ml

野菜たっぷりで賞！



作り方 (調理時間 50 分)

1. キャベツを電子レンジで4分加熱し、やわらかくする。
2. ロールキャベツ用の玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
3. ボールに2と挽き肉、パン粉、牛乳、塩こしょうを入れよく混ぜる。
4. 3をキャベツで包み、楊枝でとめる。
5. ポトフ用のじゃがいも、玉ネギ、にんじんは一口大に切る。
6. 鍋に、水、コンソメ、5の野菜を入れ10分煮込む。
7. 6にウインナー、ロールキャベツを入れ20分煮込む。
8. ごま油を加え、盛り付ける。

料理のPR、工夫した点

野菜をたくさん入れたので、旨味が出てスープが甘くなりました。ロールキャベツのたねには、みじん切りしたにんにくと玉ネギがたくさん入っているので、野菜の甘さを感じることができました。

作ってみて感じたこと

野菜が得意ではない人にも美味しく食べてもらえるように考えるのが難しかったです。野菜のみじん切りとキャベツを巻くのが、大変でした。ポトフのスープがロールキャベツにしみていてとても美味しかったです。頑張った甲斐がありました。

包んで簡単！生春巻き

材料（4個分）

生春巻きの皮	8枚
レタス	2枚
アボカド	1／2個
ゆでたエビ	8個
＜飾り＞	
プチトマト	
オレンジ	

お
手
軽
で
賞！

作り方（調理時間 10分）

1. レタスは千切りにする。アボカドは皮をむき、種を出し、3cm幅にスライスする。
2. 調理台に50cmくらいのラップを敷き、春巻きの皮を水につけレタス、アボカドを一巻きし、最後の一巻き分が海老になるように巻ききる。途中、両端をおって巻く。
3. 飾りのプチトマトを洗い、オレンジは櫛形に切る。
4. 盛り付ける。

料理のPR、工夫した点

手軽に一度に多くの野菜をとることができる。

作ってみて感じたこと

巻くときは、春巻きの皮が水の吸収によって状態が変化するので、少し難しかった。

夏野菜のムース

材料（3人分）

トウモロコシ	白と黄を1本ずつ	牛乳	100cc
かぼちゃ	250g	はちみつ	小さじ1
枝豆	100g	塩	少々
グラニュー糖	大さじ1／2	ゼラチン	15g
		生クリーム	80ml

お
手
軽
で
賞！

作り方（調理時間 60分）

＜トウモロコシムース＞

1. トウモロコシと牛乳をミキサーにかける。
2. 1をざるでこし、レンジ600wで1分半加熱する。

塩を少々混ぜる。

3. ゼラチン5gをふやかし水50cc加えてレンジに1分かける。
4. あら熱が取れたら、生クリーム30mlを加える。瓶に詰めて冷蔵庫で固める。

＜かぼちゃムース＞

1. かぼちゃを一口大に切りレンジ600wで5分加熱し、ざるでこす。
2. 1に生クリーム50mlとグラニュー糖20gを混ぜ、レンジで2分加熱する。
3. ゼラチン5gをふやかし水を加えレンジで溶かしたものを少しずつ混ぜていく。トウモロコシムースが固まったら、かぼちゃムースを重ね、冷蔵庫で冷やす。

＜枝豆ムース＞

1. 枝豆と牛乳をミキサーで混ぜる。
2. 牛乳と蜂蜜をレンジに2分かける。
3. ゼラチン5gをふやかし水を加えレンジで溶かしたものを加える。かぼちゃムースが固まったら枝豆ムースを重ねる。

料理のPR、工夫した点

3種類のムースを1つずつ作って浸し固め層にしていた。彩りをきれいにするために手間をかけた。味の組み合わせも考えた。

作ってみて感じたこと

手間と時間がかかったが野菜の色をきれいにすることができて楽しかった。



夏野菜の焼きマリネ

材料（3人分）

ズッキーニ	1本
ミニトマト	5個
黄パプリカ（ミニサイズ）	6個
なす	2本
にんじん	1/2本
オリーブオイル	大さじ2
にんにくチューブ	1cm位
★オリーブオイル	大さじ3
★酢	大さじ3
★砂糖	大さじ1

お手軽で賞！



作り方（調理時間 10 分）

1. ★の材料を混ぜ合わせる。
2. 野菜を食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。
3. フライパンを熱し、オリーブオイルとにんにくチューブを加え、火が通りにくい野菜から順番に中火で焼く。
4. 火が通った順に取りだし、1の液に浸し軽く混ぜ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
5. お皿に盛り付けてできあがり。

料理のPR、工夫した点

スーパーの地元の野菜売り場で購入した野菜や近所から頂いた野菜を使用したこと。

作ってみて感じたこと

マリネを作ったことがなかったが、簡単に短時間で作ることができて良かった。



夏野菜のチーズ焼き

材料（2人分）

ミニトマト	30g
ナス	200g
コーン	10g
ピーマン	60g
ベーコン	10g
ピザ用チーズ	30g
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

お手軽で賞！



作り方（調理時間 20 分）

1. ナスのヘタをとり、縦半分に切る。（1分）
2. 皮面を少し切り落として平らにし、水に5分ほどさらす。（6分）
3. ピーマンのヘタと種を取り除き、5mmほどの輪切りにする。（2分）
4. ミニトマトを半分に切る。（1分）
5. ベーコンを1cm幅に切る。（1分）
6. 皿にマヨネーズとケチャップを大さじ1ずつ入れて混ぜる。（1分）
7. ナスの水気をとって、6で作ったものを塗り、ピザ用チーズ、ピーマン、コーン、なす、ミニトマトをのせる。（6分）
8. アルミホイルをトースターにひいて、そこに⑦でつくったものをのせて焼く。（10分）盛り付ける。

料理のPR、工夫した点

いろんな色の野菜を使って、カラフルで食べたいような料理にしました。なすの色が変わらないように水にさらしたり、なすの下の部分を切り落としたりして安定するようにしました。なすが苦手な人でも食べやすいようにチーズを多くのせました。

作ってみて感じたこと

なすのヘタを取ることや、ピーマンを輪切りにきれいに切ることが難しかった。料理をあまり作ったことがなかったけど、全体を通して簡単だった。

～レシピ応募者の感想～

マジヤさいレシピ・料理を作ってみて感じたこと

※一部抜粋

- ◆最初から最後まで料理を作ることが
あまりなかったため、料理を自分でア
レンジして作ることができてよかった。
楽しく簡単に作ることができたので、
もっと他の料理にも挑戦してみたい
と思った。
- ◆野菜をたくさん使うのは面倒だと思
うけど、旬のものを食べることは体
にとても良いことで、季節を感じる
ことができると思った。祖父が作っ
た野菜で料理を作ることで、より一
層美味しく感じた。
- ◆順番を考えて効率よくやることが大
変だったが、楽しく、勉強になること
がとても多かったので、将来のため
には大切なことだと思った。時間がある
時は手伝いをしたいと思う。いい経験
になった。
- ◆作ってみて個人的にすごく達成感が
あり、いい出来だった。野菜が美味し
すぎて、本当に野菜がメインのレシピ
か疑うほどだった。
- ◆いつも作ってもらっていたものだが
意外と簡単に作れて、自分で調理で
きるという自信になった。
- ◆毎日、献立を何品も考えて料理を作っ
ている家族はすごいなと感じた。自分
の作った料理を食べてもらえるのは
とても嬉しいことだと感じた。
- ◆大変だったが料理が完成した時には
大きな達成感を感じることができ
た。自家製の野菜を使うことで地産
地消をすることができ、より美味し
く感じた。



～家族・友だち等の感想～

マジやさいレシピ料理を食べて感じたこと

※一部抜粋

- ◆野菜を切って料理をしている姿を久しぶりに見て、新鮮に思った。本人が作ったものか分からないくらい綺麗にできていて、味も美味しかった。また時間がある時に作ってほしい。
- ◆畑でとれた食材などを使ってくれてありがたい。食欲のない夏の夏バテ解消にもなり、彩が良く、食欲もそそれ、美味しくいただいた。これを機に、いろいろな料理にチャレンジしてほしい。
- ◆全部、家でできた野菜でさらに美味しく感じた。野菜を多く使ったので、くどくなくて美味しかった。彩りも良くて食欲が増した。
- ◆すごく美味しい。野菜の種類の多さと、ほとんど家族が作った野菜を使ったと聞いて驚いた。揚げ物にすることで、野菜が苦手な家族も喜んで食べてくれた。
- ◆お肉や野菜の栄養をたくさん摂取できるところがとても良かった。ごはん、お肉、野菜のバランスが良くて、とても美味しかった。
- ◆良くできていた。ご飯も進み食べやすかった。濃すぎなくて、ちょうどよい味付けだった。

その他、「野菜が甘くて美味しい」「夏野菜の彩りが綺麗」「いろいろな野菜が入って見た目が楽しい」「お弁当にも入れやすい」「余った食材を使ってくれてありがとう」など、多くの感想をいただきました。



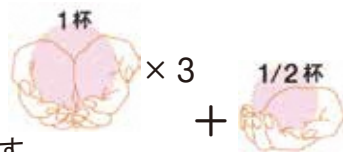
～はじめよう、けんこうtime～ 野菜を食べていますか？

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」では、生活習慣病を予防し健康な生活を維持するためにとりたい野菜の目標量を「1 日350g 以上(成人)」としています。しかし、新潟県では 20 歳以上の約 6 割が目標量を下回っています。

生活習慣病予防・健康づくりのために、日頃から意識して野菜を食べましょう！

◆野菜 350g はどれくらい？

生野菜で「両手に3杯と片手1杯程度」、
ゆで野菜で「片手3杯程度」、
野菜中心の料理は「小鉢で5～6皿程度」です。



【組み合わせ例】 ※★は緑黄色野菜。重量は目安。

★ミニトマト 3個(40g) ★人参 1/3 本(50g) ★ピーマン1個(30g)
★ほうれん草 1 株(40g) キャベツ 1枚(50g)
玉ねぎ 1/4 個(50g) もやし 1/4 袋(50g) なす 1/2 本(40g)

そのうち 1/3 は
緑黄色野菜で
とりましょう！

◆毎日の食事に 副菜「1皿プラス」

- ・「副菜」とは、主にビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む野菜類、きのこ類、海藻類、いも類、豆類(大豆を除く)を主とする料理です。
- ・野菜が不足している方は、まずは野菜中心の料理を 1 日 1 皿、多く食べることを心がけましょう。

【副菜の例】

参照：厚生労働省「e-ヘルスネット」



健康立県にいがた

～からだがよろこぶ、一皿を足そう。～

食卓に並ぶその一皿一皿が、あなたのからだをつくります。
主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけ、
いつもの食卓にもう一皿足して、『からだがよろこぶ食事』を。

＊健康づくり関連情報は新潟県ホームページをご覧ください。

健康立県にいがた [Q 検索](#)

からだがよろこぶデリ [Q 検索](#)



健康立県にいがた



からだがよろこぶデリ

主食・主菜・副菜を
そろえよう。



