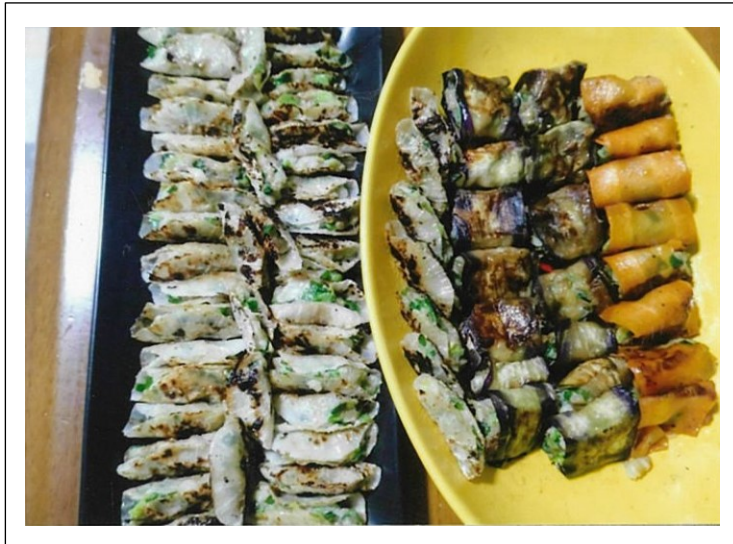


最優秀賞

【野菜料理名】

彩り野菜の餃子風包み焼き



★おすすめポイント

餃子の皮を野菜で代用する事で色どりも良くなるし、栄養価も高くなる。夏野菜であるナスを使う事で季節感も感じることができるところ

【材料】(4人分)

(あん)

豚ひき肉	150g	
白菜	300g	
にら	40g	
A	生姜	小さじ1
	鶏がら	3g
	ごま油	大さじ3/4
	塩・こしょう	2g
塩(白菜塩もみ用)	1g	

(皮)

ナス	70g
人参	50g
大根	150g
薄力粉	10g
水	20ml

【作り方】

1. 白菜、ニラをみじん切りにする。
2. 白菜に塩を入れてしんなりさせる。
3. ボウルに1、豚ひき肉、Aを入れてこね、あんを作る。

[ナス]

- ① ナスを薄くスライスする。
- ② ナすに3のあんをのせて巻く
- ③ 巻き終わりに薄力粉をかける。

[人参]

- ① 人参を薄くスライスする。
- ② レンジで1分位温める。(しんなりするくらい)
- ③ 人参にあんをのせ巻き終わりに薄力粉をかける

[大根]

- ① 大根を輪切りにする。
- ② レンジで50秒ほどしんなりなるまで温める。
- ③ 大根にあんをのせ包み、薄力粉でとじる。
4. フライパンにごま油をひいて中火にかける。
5. 4にそれぞれの巻き終わりを下にして焼く。
6. 焼き色がついたら裏返し、水を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
7. 中まで火が通ったらお皿に盛り付ける。

優秀賞

【野菜料理名】

虹色フルーティー南蛮酢



★おすすめポイント

隠し味にキウイを使ったことです。彩りをゆたかにして虹色になるように工夫して野菜を使いました。

【材料】(4人分)

にんじん 50g(諫早産)
ゴーヤ 50g(諫早産)
パプリカ 50g
たまねぎ 80g(諫早産)
豚小間切れ肉 200g(諫美豚)
塩・こしょう 小さじ1/3
片栗粉 大さじ2
油 大さじ2

[つけ汁]

大根 200g
キウイ 1個
黒酢 大さじ1

A [砂糖・醤油 各大さじ2

【作り方】

- 1 豚小間切れ肉に塩・こしょうをして、全体に片栗粉をまぶす。フライパンを油で熱し、豚肉をきつね色になるまで揚げ焼きして取り出す。
- 2 フライパンに薄切り玉ねぎ、細切りにしたにんじんを入れて炒める。しんなりとしてきたら細切りにした赤パプリカとゴーヤも加えてさっと炒める。
- 3 大根とキウイをすりおろし、Aの調味料を混ぜつけ汁を作る。
- 4 つけ汁に1、2を加え、ざっくり混ぜる。器に盛りつけて完成。

優秀賞

【野菜料理名】

夏野菜たっぷりサラダうどん



★おすすめポイント

カラフルで見た目もおい
しそうで栄養たっぷりなと
ころ

【材料】（4人分）

うどん（乾麺）	200 g
レタス	4 枚
キュウリ	1 本
オクラ	4 本
アスパラ	4 本
トマト	1 個
ナス	1 本
パプリカ（赤・黄）	各 1 個
ツナ缶（70 g）	1 缶
かつお節	
千切りのり	
めんつゆ	大さじ 8
水	大さじ 8

【作り方】

- 1 うどんを 5～6 分茹でて水洗いしぬめりをとる。
- 2 野菜の下ごしらえ
レタス：一口大にちぎる
キュウリ：2～3 mmの小口切り
トマト：5 mmの厚さに薄切り
アスパラ：茹でて斜め薄切り
ナス：斜め薄切りにし水にさらしアク抜きをした後フライパンで少し焦げ目がつくくらい焼く
オクラ：塩もみして茹で斜め切り
パプリカ：2 mmの厚さの輪切り
- 3 盛り付ける
 - ・ 皿にうどんを盛り、上に野菜を彩りよくトッピング
 - ・ ツナを中心にのせかつお節と千切りのりをのせる。
 - ・ 麺つゆと水を合わせかける
 - ・ 好みてマヨネーズをかけてもよい

優秀賞

【野菜料理名】

たっぷり野菜の和風ラタトゥイユ



★おすすめポイント

味噌を入れて和風にしたところと、野菜がたくさん入っているところです。

【材料】(2人分)

牛豚合いびき肉	100g
なす(100g/本)	2本
レンコン	150g
長ネギ	1本
しいたけ	4個
トマト	1個
黄パプリカ	1/2個
[ラタトゥイユソース]	
カットトマト缶	150g
水	100ml
味噌・料理酒	各大さじ1
醤油・砂糖	各大さじ1/2
顆粒和風だし	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
小ねぎ(小口切り)	適量

【作り方】

1. ナスはヘタを取り、2cm幅の半月切りにします。水を入れたボウルに入れ、キッチンペーパーをのせて10分程置きます。
2. レンコンは皮を剥いて5mm幅の半月切りにし、水を入れたボウルに入れて10分ほど置きます。
3. しいたけは軸を取り、半分に切ります。長ネギは1cm幅の斜め切りにします。
4. 黄パプリカはヘタと種を取り、一口大に切ります。トマトはヘタを取り8等分のくし切りにします。
5. 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、牛豚合いびき肉を入れ、色が変わるまで中火で炒めます。
6. 水気を切った1、2を入れ、全体に油がなじむまで中火で3分程炒めます。
7. 3を入れ、さらに全体が馴染むまで炒めたら、ラタトゥイユソースの材料を入れ、ひと煮立ちさせます。蓋をして中火で10分程煮込み、かき混ぜます。
8. 4を入れ、中火でひと煮立ちさせたら火を止めます。器に盛り付け、小ねぎを散らして出来上がりです。

優秀賞

【野菜料理名】

野菜たっぷりいさはや丸ごと食べれる丼



★おすすめポイント

ネバネバは好きだけど野菜が苦手な子どもと、どうしたら食べられるか考えて一緒に作りました。カラッと揚げると苦手なおいもしいそうで食べやすいそうです。納豆を入れたり、うどん、そうめんともあいます。アレンジしやすいです。

【材料】(2人分)

じゃがいも	100g
にんじん	50g
しいたけ	3枚
アスパラガス	10g
パプリカ	20g
ちくわ	2枚
顆粒だし	小さじ 1/2
長いも	150g
オクラ	4本
大葉	4枚
ごはん	360g
又はそうめん	4束
めんつゆ	大さじ 4~6杯
ごま	小さじ 1

【作り方】

1. じゃがいも、にんじんは洗って皮つきのまま乱切りし、5分水につけて、その後水気を切る。しいたけは1枚を3つに切り、浅く切れ込みを入れる。アスパラ、パプリカ、ちくわは1/2に切る。
2. 天ぷら鍋にサラダ油を底から2、3cm、材料がかぶる程度に入れ火をつける。
3. じゃがいも、にんじんは低温130℃から入れる。そのまま続けて油が180℃、油がポツポツ泡立ってきたらしいたけを入れて5分。竹串を通してスッと通ったらあげる。
4. 油はそのままパプリカ、ちくわ、アスパラの順でさっと揚げる。カラットしたらあげる。
5. 長いもをすり、顆粒だしを小さじ1/2混ぜ、薄切りしたオクラと混ぜ合わせる。
6. 温かいごはんを丼につき、大葉を半分に切ったものをのせた上に5をのせかける。
7. 6の上に素揚げした野菜などをのせ、めんつゆを大さじ2、3杯まわしかけ、ごまをかける。

優秀賞

【野菜料理名】

やみつきになる夏野菜のカレーマヨライス



★おすすめポイント

材料を炒めて調味料をあえて炒めるだけなので失敗しないこと、人参を予めレンジで加熱することで調理時間も短く、あっという間に作れます。カレー×マヨネーズがおいしくて、家族にも好評なレシピです。冬は味付けと作る手順はそのまま野菜を冬野菜で(ごぼうやレンコンなど)作ってもおいしいです。

【材料】(3人分)

ゴーヤ	1本(300g)
人参	小1本(100g)
玉ねぎ	小1個(150g)
しいたけ	大3枚(70g)
しめじ	1/3株(70g)
ピーマン	小5個(100g)
ニンニク	5かけ(40g)
豚小間肉	230g
コンソメ顆粒	大さじ3
マヨネーズ	大さじ3
酒	大さじ3
カレー粉	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
塩コショウ	小さじ1/2
炊きたてごはん(茶碗3杯)	

【作り方】

1. 人参は皮をおき、短冊切りにして電子レンジ600wで1分30秒加熱しておく。
2. 玉ねぎとニンニクは皮をおきスライス、しめじはいしづきを切り、手でほぐす。しいたけはスライスして、ゴーヤは半分理に切り、種をスプーンで取りスライスして水にさらしておく。ピーマンは種を取りスライスする。
3. 容器にマヨネーズと酒、カレー粉を入れてスプーンで混ぜ合わせる。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、スライスしたニンニクを入れて香りが出てきたら、豚小間肉を入れて炒める。
5. 豚小間肉に5割火が通ったら、玉ねぎ、しいたけ、しめじを加え塩こしょうをして、さらに炒める。
6. 5に水気を切ったゴーヤ、ピーマン、1を加えコンソメ顆粒を入れてゴーヤに軽く火が通るまで炒める。
7. 6に3の合わせタレを加えて強火でさっと炒める。
8. 炊きたてごはんに7をのせれば完成。