

❖ 野菜たっぷり煮こみハンバーグ ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト最優秀賞
大村高校 大久保早智さん



材料（4人分）

- ・合いびき肉（280g）
- ・キャベツ（125g）
- ・にんじん（50g）
- ・玉ねぎ（100g）
- ・ミニトマト（100g）
- ・卵（50g）
- ・氷豆腐（25g）
- ・薄力粉（18g）
- ・トマトケチャップ（45g）
- ・お好みソース（60g）
- ・水（60g）
- ・フロックコリー（60g）
- ・塩（少々）
- ・こしょう（少々）
- ・油（12g）



❖ 野菜たっぷり煮こみハンバーグ ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト最優秀賞
大村高校 大久保早智さん

作り方

- ① フロッコリーを1口大に切り、塩茹でにする。
- ② キャベツをせん切りにしし、ビニール袋に塩とーに入れ、塩がキャベツ全体になじむようにし、空気を全部抜いて口をしぼる。
- ③ にんじん（30g）玉ねぎをみじん切りにし、残りのにんじん（20g）を短冊切りにする。みじん切りにしたにんじん、玉ねぎをいためる。
- ④ 合びき肉と塩一つまみを粘り気が出るまでしっかり混ぜる。その後みじん切りにしたにんじん、玉ねぎと卵、こしょう、すりおろし金でこなごなにした氷どうぶを混ぜ合わせる。
- ⑤ 四等分に分け、丸めて空気を抜き、薄力粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を敷き、両面焼き目が少しく程度に焼いた後、水、トマトケチャップ、お好みソース、ヘタを取って四等分に切ったミニトマト、残りのにんじん（20g）を入れ、フタをして、5分程煮こむ。
- ⑦ ハンバーグのみを取り出し、ソースのみを少しとろみがつくまで火にかけ、形のあるミニトマトをつぶす。
- ⑧ ハンバーグにソースをかけ、フロッコリーを横に添える。

❖ ロールほうれん草のミネストローネ ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト優秀賞
大村高校 田村瞭佳さん



材料（4人分）

- ・ほうれん草（100g）
- ・豚ひき肉（250g）
- ・人参（100g）
- ・玉ねぎ（170g）
- ・しめじ（120g）
- ・ミックスビーンズ（50g）
- ・コーン（30g）
- ・水（500ml）
- ・コンソメ（10.6g）
- ・牛乳（大さじ2）
- ・パン粉（大さじ1）
- ・トマト缶（400g）
- ・塩（少々）
- ・塩こしょう（少々）



❖ ロールほうれん草のミネストローネ ❖

❖2020年2月いさかん野菜料理コンテスト優秀賞
大村高校 田村瞭佳さん

作り方

- ① ほうれん草を塩ゆでし、葉と茎を切り分ける。
- ② 豚ひき肉に塩こしょう、牛乳、パン粉、細かく切ったほうれん草の茎を入れ、こねる。
- ③ ほうれん草の葉を広げて並べ、②の肉のタネを丸め、巻いていく。
- ④ 人参、玉ねぎを切る。
- ⑤ 鍋に人参、玉ねぎ、しめじ、ミックスビーンズ、コーン、水、コンソメを入れて火にかける。
- ⑥ 沸騰したらトマト缶を入れ、さらに煮る。
- ⑦ 15分くらい煮つめたら、③を入れ、火が通るまで20分くらい煮る。
- ⑧ しっかり火が通ったら、最後に塩を少々入れて味付けし、皿に盛り付ける。
- ⑨ 盛り付ける。

❖ 和風トマトとつみれのヘルシー肉詰め ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 山本真鈴さん



材料（4人分）

- ・鶏挽肉★（120g）
- ・小ネギ（適量）
- ・トマト（4個）
- ・出汁用水☆
（600cc）
- ・フロッコリー（40g）
- ・粉末出汁☆
- ・人参（40g）
- ・絹豆腐★（40g）
（大さじ1.5）
- ・片栗粉★（大さじ1）
- ・醤油☆（大さじ2）
- ・生姜チューブ★
（6cm）
- ・酒☆（大さじ1.5）
- ・砂糖☆（大さじ1）
- ・粉末出汁★（小さじ1）
- ・小麦粉（適量）



❖ 和風トマトとつみれのヘルシー肉詰め ❖

❖2020年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 山本真鈴さん

作り方

- ① トマトの上部を切り、中身をくり抜く。くり抜いたトマトの内部に小麦粉をまぶす。
- ② フロッコリーと人参を茹で、少し大きめのみじん切りにする。
- ③ ☆を1つのボールに入れて、粘りがでるまで、手で混ぜる。
- ④ ③でできた具をくり抜いたトマトの中に詰める。
- ⑤ 出汁を作る。☆を1つの鍋に入れ、沸騰直前まで温める。
- ⑥ 出汁が温まったら、トマトを入れる。
- ⑦ 出汁をトマトにかけながら、中の挽肉に火が通るまで、沸騰しないように煮込む。
- ⑧ 火が通ったら、小ネギをのせて完成。

❖3色担々うどん❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選
大村高校 浦愛翔さん



材料（4人分）

- ・冷凍うどん（720g）
- ・砂糖（大さじ1）
- ・牛豚合挽き肉（250g）
- ・にんにく（適量）
- ・人参（60g）
- ・甜麺醤（大さじ1）
- ・ほうれん草（80g）
- ・みりん（大さじ1）
- ・トマト（100g）
- ・酒（大さじ1）
- ・すりごま（適量）
- ・コチュジャン
- ・醤油（大さじ1）
- （大さじ2）
- ・豆板醤（大さじ2）
- ・卵黄（120g）



❖ 3色担々うどん ❖

❖2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選
大村高校 浦愛翔さん

作り方

- ① みじん切りした人参と挽肉を炒める。豆板醤とコチュジャンとにんにくで味付けする。
- ② トマトは刻み、ほうれん草は茹でて、絞った後に砂糖と醤油とすりごまで、和えておく。
- ③ 冷凍うどんは1分30秒茹でて、水を切っておく。
- ④ 茹でたうどんを甜麺醤と醤油とみりんと料理酒で和える。
- ⑤ 麺を皿に盛り、その上に具財を盛る。
- ⑥ 真ん中に卵黄を落として完成。

❖ 野菜のチャーハンあんかけ ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選
大村高校 須田智也さん



材料（4人分）

- ・人参（47g）
- ・鶏ガラスープの素（小さじ2）
- ・フロココリー（150g）
- ・砂糖（小さじ2）
- ・コーン（60g）
- ・かまぼこ（8切れ）
- ・ほうれん草（48g）
- ・塩（適量）
- ・ごはん（2合半）
- ・こしょう（適量）
- ・片栗粉（小さじ4）
- ・マヨネーズ（適量）
- ・酒（小さじ2）
- ・しょう油（小さじ4）
- ・水（400ml）



❖ 野菜のチャーハンあんかけ ❖

❖2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選
大村高校 須田智也さん

作り方

- ① フロッコリーを茹でて、1口サイズに切る。
- ② 人参を0.5cmの角切りにし、レンジで温める。
- ③ 炊いたご飯とマヨネーズを混ぜ、人参とコーンとフロッコリーを加えて炒める。
- ④ フライパンに水、醤油、酒、砂糖、鶏ガラスープの素、片栗粉、ほうれん草、かまぼこを中火で温めながら入れる。
- ⑤ ③でできたチャーハンに④でできたあんをかけて完成。



❖ ふわとろキャロットオムレツ ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選
大村高校 前田彩花さん



材料（4人分）

- ・人参（280g）
- ・ピーマン（28g）
- ・玉ねぎ（60g）
- ・フロッコリー（50g）
- ・まいたけ（80g）
- ・にんにく（12g）
- ・長いも（40g）
- ・生クリーム（大さじ4）
- ・合挽き肉（200g）
- ・バター（40g）
- ・小麦粉（40g）
- ・牛乳（400ml）
- ・卵（4個）
- ・バター（28g）
- ・オリーブ油（大さじ4）
- ・塩こしょう（少々）



❖ ふわとろキャロットオムレツ ❖

❖2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選
大村高校 前田彩花さん

作り方

- ① ピーマンは種を除き、小房に分けたフロッコリーと一緒に塩茹でする。人参は2/3はすりおろし、1/3はみじん切りにする。にんにくと玉ねぎもみじん切りにする。まいたけは食べやすい大きさに分けて炒めておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、きつね色に変わる直前に玉ねぎと塩を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ みじん切りにした人参、ピーマンを入れ、さらに炒める。
- ④ ③に挽肉・塩・こしょうを加え、炒める。
- ⑤ ボウルに卵、生クリーム（少量）、塩、こしょう、すりおろした人参を入れ、混ぜて、山いもを加え、かき混ぜる。
- ⑥ 熱したフライパンにバター、小麦粉、牛乳、生クリームを入れ、ホワイトソースを作る。最後にすりおろした人参とフロッコリーを加え、少し煮詰めて器に盛る。
- ⑦ 熱したフライパンにバターを溶かし、⑤を入れ、半熟状態になったら、④を加えて形を整える。
- ⑧ ソースの上に⑦をのせ、乾燥パセリを散らしたら完成。

