

## ❖ 人参クリーミー大福 ❖

❖ 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 三坂有生さん



### 材料（4人分）

- ・人参（100g）
- ・クリームチーズ（80g）
- ・白あん（110g）
- ・砂糖（18g）
- ・だんご粉（80g）
- ・片栗粉（10g）
- ・水（100g）
- ・りんご（50g）



## ❖ 人参クリーミー大福 ❖

❖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 三坂有生さん

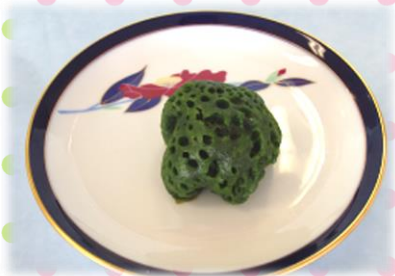
### 作り方

- ① だんご粉、水、砂糖大さじ1を耐熱容器に入れ、2分加熱する。
- ② ①をまとまるまでよく混ぜて、片栗粉をまぶしながら4等分にして丸める。
- ③ 人参をすりつぶす。
- ④ りんごをすりつぶす。
- ⑤ ③と④を合わせて、その中に白あんを入れる。
- ⑥ クリームチーズに砂糖大さじ1を入れ、4等分にする。
- ⑦ あんを広げ、中にクリームチーズを入れてまとめる。
- ⑧ 生地を広げて、中に⑦を入れて包み、形を整える。
- ⑨ ⑧の上に細かく刻んだ人参をのせ完成。



## ❖ パクッといさかん艶粧紗 ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト優秀賞  
大村高校 岡田瞳子さん



### 材料（4人分）

- ・ほうれん草（25g）
- ・薄力粉（25g）
- ・砂糖（20g）
- ・卵（15g）
- ・重そう（2g）
- ・水（少々）
- ・水（20g）
- ・油（適量）
- ・白あん（15g）
- ・人参（40g）
- ・砂糖（25g）
- ・レモン汁（小さじ1/3）



## ❖ パクッといさかん艶糍紗 ❖

❖2020年2月いさかん野菜料理コンテスト優秀賞  
大村高校 岡田瞳子さん

### 作り方

#### —あん—

- ① 人参ジャムを作る。
- ② ジャムと白あんを混ぜ、火にかけて水分をとばす。

#### —生地—

- ① 薄力粉と20gの水を混ぜる。15分ほど休ませる。
- ② ほうれん草を茹でる。
- ③ 茎は細かく切り、葉はミキサーでペースト状にする。
- ④ ①に砂糖、溶いた卵、水で溶いた重そう、③の順で加え、その都度混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひいて、伸ばしたら、生地を薄く広げ、ふたをして、蒸し焼きにする。
- ⑥ 焼き目がついたら、裏も軽く焼く。
- ⑦ 生地にあんを包む。



## ❖ フロッコリー ケークサレ ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選  
大村高校 赤島梨子さん



### 材料（4人分）

- ・薄力粉（100g）
- ・ベーキングパウダー（3g）
- ・塩（少々）
- ・卵（65g）
- ・牛乳（150ml）
- ・フロッコリー（100g）
- ・ピザ用チーズ（20g）
- ・マヨネーズ（適量）



## ❖ フロッコリー ケークサレ ❖

❖2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選  
大村高校 赤島梨子さん

### 作り方

- ① フロッコリーを小房に切って、塩茹でする。
- ② ボウルに薄力粉（2回ふるっておく）、ベーキングパウダー、塩、卵、牛乳を入れ、混ぜる。
- ③ 茹であがったフロッコリーを2つに分け、1つはそのまま、もう一方は細かく切る。
- ④ 細かく切ったフロッコリーとピザ用チーズを②に入れて、軽く混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた型に入れ、そのままにしておいた小房のフロッコリーを上からのせる。
- ⑥ 予熱しておいたオーブンに入れ、180℃で30分焼く。焼けていなかったら、5分ずつ追加する。
- ⑦ オーブントースターで外側がカリッとなるように3～5分焼く。（マヨネーズを上からかける。）
- ⑧ 切り分けて完成。

## ❖ フロッコリーのヘルシーロールケーキ ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選  
大村高校 前田華瑠菜さん



### 材料（4人分）

- ・薄力粉（60g）
- ・卵（3個）
- ・グラニュー糖（115g）
- ・無糖バター（30g）
- ・牛乳（10g）
- ・フロッコリー（80g）
- ・生クリーム（200ml）
- ・みかん（15房）
- ・水（10ml）



## ❖ フロッコリーのヘルシーロールケーキ ❖

❖2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選  
大村高校 前田華瑠菜さん

### 作り方

- ① 大きめのボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えて、ハンドミキサーでざっと混ぜる。湯せんにかき、ハンドミキサーで混ぜながらあたためる。
- ② 湯せんから外し、泡立てる。バターと牛乳を合わせ、湯せんで溶かし、あたためておく。
- ③ 薄力粉をこして、②に少しふるい入れ、混ぜる。これを繰り返す。ミキサーにかけたフロッコリーを入れる。
- ④ ③をゴムベラに当てながら加えて、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 天板に流し入れて平らにし、190度にあたためたオーブンで10分焼く。焼きあがったら、冷ます。
- ⑥ グラニュー糖と水を火にかき、シロップを作る。
- ⑦ 生クリームを泡立て、九分立てにする。
- ⑧ スポンジを縦において、巻き始めの部分に横に3本浅く切り目を入れる。シロップを塗る。
- ⑨ ⑧に⑦を均一に塗り、みかんを散らし巻き上げ、冷蔵庫で30分冷ます。



## ❖ 野菜たっぷり soymilkフリン ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選  
大村高校 辻知尋さん



### 材料（4人分）

- ・豆乳（125ml）
- ・生クリーム（75ml）
- ・粉ゼラチン（5g）
- ・砂糖（1.5g）
- ・ほうれん草（20g）
- ・人参（100g）
- ・レモン汁（10g）
- ・砂糖（40g）



## ❖ 野菜たっぷり soymilkフリン ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選  
大村高校 辻知尋さん

### 作り方

- ① 粉ゼラチンは水でふやかす。
- ② 茹でたほうれん草と豆乳をミキサーにかける。
- ③ 鍋に豆乳、生クリーム、砂糖を入れ、弱火で煮る。
- ④ 沸騰直前に火を止め、ゼラチンを入れて、こし器でこす。
- ⑤ 鍋に人参、レモン汁、砂糖、水を適量入れて煮る。
- ⑥ 冷えたフリンの上に人参ジャムをのせる。



## ❖ 人参パンケーキ～トマトジャムのせ～ ❖

❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選  
大村高校 松本珠佳さん



### 材料（4人分）

- ・人参（100g）
- ・ミニトマト（11個）
- ・ホットケーキミックス（100g）
- ・砂糖（35g）
- ・卵（50g）
- ・レモン汁（1g）
- ・牛乳（50ml）



## ❖ 人参パンケーキ～トマトジャムのせ～ ❖

❖❖ 2020年2月いさかん野菜料理コンテスト入選  
大村高校 松本珠佳さん

### 作り方

#### ーパンケーキー

- ① 牛乳と卵をボウルに入れてよくかき混ぜて、混ぜたら、ホットケーキミックスを加え混ぜる。
- ② ①にすりおろした人参を加える。
- ③ 両面を焼き目がつくまで焼く。

#### ージャムー

- ① トマトに1cmの切れ目をいれ、10秒くらい茹でる。
- ② 皮をおき、砂糖と一緒に煮る。

