

❖ ほうれん草シュークリーム ～フルーツ添え～ ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト最優秀賞
大村高校 藤井響葵 さん



材料（4人分）

- ・ほうれん草（100g）
- ・牛乳（200g）
- ・無塩バター（100g）
- ・塩（4g）
- ・薄力粉（40g）
- ・強力粉（100g）
- ・卵（4個）
- ・砂糖（大さじ4）
- ・小麦粉（大さじ2）
- ・豆乳（200cc）
- ・みかん（2個）
- ・パイナップル（2個）



❖ ほうれん草シュークリーム ～フルーツ添え～ ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト最優秀賞
大村高校 藤井響葵 さん

作り方

- ① ほうれん草を茹でてピューレを作る。
- ② 鍋に牛乳、バター、塩を入れ、中火で沸騰させ、ふるっておいた粉類を火を止めた状態で入れる。
- ③ ①のピューレと②を中火弱で混ぜて、生地がまとまるまで練る。
- ④ ③をボウルにうつし、溶いた卵を少しずつ入れ、その都度かき混ぜ均一にする。
- ⑤ 卵が1個半入ったらゴムベラに変え、ヘラですくった生地が3秒くらいで垂れるくらいに調整。
- ⑥ ⑤をしぼり袋に入れてしぼり、霧吹きをして200℃にあたためておいたオーブンで20分焼き、スイッチを切り10分乾燥焼きする。

【豆乳カスタードクリーム】

- ① 卵に砂糖、小麦粉を入れて混ぜる。豆乳を数回に分けて入れ、その都度混ぜる。
- ② 電子レンジ（500W）で3分加熱したら取り出して混ぜて、もう1度2分加熱しよく混ぜる。

❖ 栄養満点 野菜たっぷりマフィン ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト優秀賞
大村高校 桑原望さん



材料（4人分）

- ・卵（2個）
- ・ホットケーキミックス（200g）
- ・粉チーズ（大さじ2）
- ・マヨネーズ（大さじ2）
- ・ローズハム（4枚）
- ・にんじん（1本）
- ・牛乳（140ml）
- ・フロッキー（4個）
- ・塩（適量）
- ・ミニトマト（2個）
- ・こしょう（適量）



❖ 栄養満点 野菜たっぷりマフィン ❖

❖2021年2月いさかん野菜料理コンテスト優秀賞
大村高校 桑原望さん

作り方

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②フロッコリーを塩茹でし、人参はやわらかくなるまで長くゆでる。
- ③トマト、ロースハムは自分好みに切っておく。
- ④ボウルに卵を割り、ほぐして塩、こしょう、牛乳、粉チーズ、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑤人参をペースト状にしたものか、すりおろしたものを混ぜ、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥カップに入れて、フロッコリー、ミニトマトをのせて、オーブン180℃で20～25分焼くと完成。



❖ ほうれん草生クリーム入り にんじんカップケーキ ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 松尾香奈美さん



材料（4人分）

- ・ にんじん（150g）
- ・ ほうれん草（80g）
- ・ ホットケーキミックス
（200g）
- ・ 卵（1個）
- ・ 砂糖（40g）
- ・ オリーブオイル（80cc）
- ・ 生クリーム（150cc）



❖ ほうれん草生クリーム入り にんじんカップケーキ ❖

❖2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 松尾香奈美さん

作り方

- ① にんじんをすりおろす。
- ② ボウルにオリーブオイル、砂糖を入れすり混ぜる。
- ③ 卵を加え、よく混ぜたら、ホットケーキミックスを加え、粉気がなくなるまで混ぜる。
- ④ ①を加え混ぜたら型に入れ、180℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。
- ⑤ ほうれん草は湯通しし、水にさらしてミキサーに入れ、ペースト状にする。
- ⑥ 生クリームはツノが立つまで泡立て、⑤を加え混ぜる。
- ⑦ 焼き上がったカップケーキの真ん中をくりぬき、中にほうれん草生クリームを入れる。



❖ にんじんプリン ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
諫早農業高校 山田花楓さん



材料（4人分）

- ・にんじん（125g）
 - ・豆腐（150g）
 - ・卵（110g）
 - ・砂糖（50g）
 - ・生クリーム（100g）
- 【きな粉ソース】
- ・砂糖（5g）
 - ・きな粉（5g）
 - ・はちみつ（5g）
 - ・生クリーム（15g）
- 【抹茶ソース】
- ・抹茶（0.5g）
 - ・砂糖（5g）
 - ・生クリーム（10g）



❖ にんじんプリン ❖

❖2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
諫早農業高校 山田花楓さん

作り方

- ① にんじんを半月切りして茹でる。
- ② 豆腐を細かくつぶし、レンジであたためる。
- ③ にんじん、とうふをミキサーでまぜる。
- ④ ③をこす。
- ⑤ 卵、砂糖を混ぜ、④と合わせる。
- ⑥ 生クリームもしくは牛乳を加える。
- ⑦ こす。
- ⑧ フライパンに水を入れ、沸騰させる。
- ⑨ ⑦を容器にいれ、弱火のフライパンで10分ほど蒸す。
- ⑩ 火を止めて10分待つ。
- ⑪ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑫ きなこソース、抹茶ソースをつくる。
(材料を混ぜ合わせる)



❖ にんじんスノーボールクッキー ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 木塚麻尋さん



材料（4人分）

- ・にんじん（40g）
- ・薄力粉（100g）
- ・バター（30g）
- ・粉砂糖（30g）
- ・サラダ油（30g）



❖ にんじんスノーボールクッキー ❖

❖2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 木塚麻尋さん

作り方

- ① バターをレンジにかける（500Wで35秒ほど）
- ② バターに粉砂糖とサラダ油をいれる。
- ③ ふるった薄力粉とおろして軽くしぼったにんじんを入れ混ぜる。
- ④ 冷蔵庫に30分寝かせておく。
- ⑤ オーブンを180℃に予熱し、2.5cmくらいにまるめる。
- ⑥ ④を180℃で15分焼く。
- ⑦ 冷めたら粉砂糖をふる。



❖ ヘルシーキャロットケーキ ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 楠花梨さん



材料（4人分）

- ・マーガリン（50g）
- ・砂糖（40g）
- ・にんじん（100～150g）
- ・卵（1個）
- ・おからパウダー（30g）
- ・シナモン（3g）
- ・牛乳（30g）
- ・ベーキングパウダー（5g）
- ・粉砂糖（適量）



❖ ヘルシーキャロットケーキ ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 楠花梨さん

作り方

- ① マーガリンと砂糖を混ぜ合わせる。
- ② ①に卵、牛乳を入れる。
- ③ さらに皮ごと人参をすりおろし、混ぜ込む。
- ④ 残りの粉類を全てあわせ、混ぜ合わせる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた型に入れ、
180℃に予熱したオーブンで35分焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、仕上げに粉砂糖をふるって完成。

