

❖ ほうれん草のサラダ巻き ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
最優秀賞 大村高校 瀬川葵さん



材料（4人分）

- ・ほうれん草（35g）
- ・卵（4個）
- ・グラニュー糖（60g）
- ・牛乳（30cc）
- ・バター（10g）
- ・薄力粉（50g）
- ・クリームチーズ（40g）
- ・マヨネーズ（50g）
- ・生クリーム（10g）
- ・きゅうり（15g）
- ・にんじん（15g）
- ・キャベツ（15g）

❖ ほうれん草のサラダ巻き❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
最優秀賞 大村高校 瀬川葵さん

作り方

- ① オーフンを180度に予熱する。ほうれん草をゆでる。
- ② 卵を卵黄と卵白に分ける。卵白に45gのグラニュー糖を少しずつ加えながらつのが立つまで泡立てる。
- ③ 卵黄に15gのグラニュー糖加えて、白っぽくなるまで混る。
- ④ ①でゆでたほうれん草の4分の1くらいを牛乳と一緒にミキサーにかける。残りのほうれん草はみじん切りにする。
- ⑤ ミキサーにかけたほうれん草と牛乳にバターを加えて湯せんする。
- ⑥ 薄力粉をふるう。③の中にメレンゲ、薄力粉、メレンゲ、薄力粉の順に混ぜながら入れる。みじん切りのほうれん草と⑤を入れる。
- ⑦ オーフンシートで型を作ったら、天板に置き、⑥を流し入れ、平らにならし、オーブンで12～15分焼く。
- ⑧ きゅうり、にんじん、キャベツを粗くみじん切りにする。
- ⑨ クリームチーズを少し湯せんにかけてなめらかにする。
クリームチーズとマヨネーズを合わせ、⑧を入れ、混ぜる。
- ⑩ ⑦の巻き終わりをななめに切り、クリームをぬり、巻く。
- ⑪ 冷蔵庫で冷やし、切る。

❖ 栄養満点！彩やか野菜の ガトーインビジブル❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
優秀賞 大村高校 桑原望さん



材料（4人分）

- ・ホットケーキミックス粉（100g）
- ・牛乳（60g）
- ・オリーブオイル（24g）
- ・卵（2個）
- ・塩（少々）
- ・こしょう（少々）
- ・スライスチーズ（2枚）
- ・ベーコン（4枚）
- ・にんじん（50g）
- ・ミニトマト（35g）
- ・ブロッコリー（100g）
- ・ほうれん草（30g）
- ・いんげん（40g）

❖栄養満点！彩やか野菜の ガトーインビジブル❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
優秀賞 大村高校 桑原望さん

作り方

作る前に、いんげん、ほうれん草、フロッコリーはゆでておく。水気を取り、切っておく。
にんじんはスライスしておく。

- ① ボウルに、ホットケーキミックス粉、牛乳、オリーブオイル、卵、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ② パウンド型にオーブンシートをひいたら、180度に設定しておく。
- ③ 初めにフロッコリーを①につけて入れる。その上ににんじん、いんげん、ベーコン、ほうれん草、フロッコリーを入れる。余った生地を入れて、スライスチーズをのせて、1番上にミニトマトをのせる。
- ④ オーブンで180度で40分焼いて完成。

❖ フロッコリーカップケーキ～クリームチーズのデコレーション～ ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
佳作 諫早農業高校 岩本琳夏さん



材料（4人分）

- ・フロッコリー 60g
- ・粉糖 25g
- ・牛乳 50g
- ・レモン汁 25g
- ・バター 60g
- ・ブルーベリー 4つぶ
- ・卵 55g
- ・いちごジャム
- ・薄力粉 110g
- いちご1つ
- ・ベーキングパウダー
- ・抹茶パウダー 少々
- 小さじ1
- ・グラニュー糖 60g
- ・バニラエッセンス 3ふり
- ・クリームチーズ 75g

❖ フロッコリーカップケーキ～クリーム チーズのデコレーション～ ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
佳作 諫早農業高校 岩本琳夏さん

作り方

- ❶ フロッコリーをゆでて、牛乳を加えてミキサーにかける。
- ❷ バターを練り、クリーム状になったら、グラニュー糖を加え、よく混ぜる。
- ❸ 卵を溶いて、❷に2～3回に分けて加え、よく混ぜる。
- ❹ 薄力粉とベーキングパウダーをふるって、❶❸をなめらかになるまでしっかりと混ぜ、型の7分目まで流す。
- ❺ 予熱したオーブンで、20～25分焼く。

(クリームチーズのデコレーション)

- ❶ クリームチーズを室温に戻し、よく練り混ぜ、粉糖、レモン汁を加える。
- ❷ マフィンに塗る。

❖野菜たっぷりケーキサレ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
佳作 大村高校 阿部美月さん



材料（4人分）

- ・卵 2個
- ・牛乳 60ml
- ・薄力粉 150g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・玉ねぎ 55g
- ・にんじん 40g
- ・ミニトマト 50g
- ・フロッコリー 30g
- ・チーズ 20g

❖野菜たっぷりケーキサシ❖

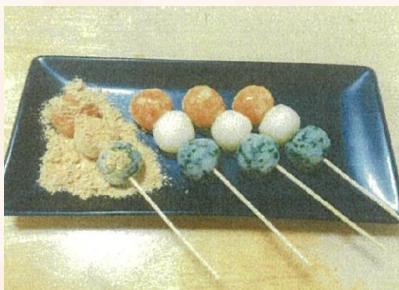
❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
佳作 大村高校 阿部美月さん

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは、1cm角に切り、しんなりするまでいためる。トマトはスライスし、フロッキーはゆでておく。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるっておく。
- ③ ②に卵と牛乳を合わせて、①とチーズも混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し込み、180度に予熱したオーブンで30分ほど焼く。

❖ 野菜三色団子 ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
佳作 大村高校 一瀬夏美さん



材料 (4人分)

- ・ にんじん 30g
- ・ ほうれん草 30g
- ・ 白玉粉 120g
- ・ 砂糖 18g
- ・ 豆腐 100g
- ・ きな粉 30g

❖ 野菜三色団子 ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
佳作 大村高校 一瀬夏美さん

作り方

- ① ほうれん草は下茹でし、水気を絞る。
- ② にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ③ ほうれん草は根を切り落としみじん切りにする。
- ④ ボウルに白玉粉、豆腐、砂糖を入れて混ぜ合わせ、まとまってきたら、3等分にする。
- ⑤ (1) ほうれん草を混ぜる。(2) にんじんを混ぜる。
- ⑥ それぞれを1口大の大きさにまるめる。
- ⑦ 鍋に水を沸騰させ、⑥を入れてゆでる。
- ⑧ 浮き上がってきたら、水を張ったボウルに入れる。
- ⑨ 冷水に移して冷やし、水気を切って串に刺す。
- ⑩ お好みできな粉をかける。

❖生クリーム入りほうれん草大福❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
佳作 大村高校 木塚麻尋さん



材料 (4人分)

- | | | |
|--------------|---|---|
| ・ほうれん草 15g | } | A |
| ・白玉粉 70g | | |
| ・水 120ml | | |
| ・砂糖 5g | | |
| ・片栗粉 15g | } | B |
| ・生クリーム 180ml | | |
| ・砂糖 15g | | |

❖生クリーム入りほうれん草大福❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテストスイーツ部門
佳作 大村高校 木塚麻尋さん

作り方

- ① ほうれん草を1cmに切り、2分ゆでる。
- ② すりつぶす。
- ③ ボウルに生クリームを入れ氷水に当てながら泡立て器でツノが立つまで泡立てる。
- ④ 冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 生地づくり
ボウルに材料Aを入れダマが無くなるまで混ぜる。
「ラップをして600wで1分半加熱し、粘りが出るまでよく混ぜる。」を2回繰り返す。
- ⑥ 台に片栗粉を敷いて4等分にし、生クリームを入れながらまるめる。