

❖ 洋風にごみ ❖

❖ 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 愛合澄玲さん



材料（4人分）

- ・鶏もも肉（300g）
- ・固形コンソメ2個
- ・トマト（400g）
- ・酒（小さじ2）
- ・玉ねぎ（110g）
- ・砂糖（小さじ1）
- ・じゃがいも（180g）
- ・ウスターソース
- ・にんじん（120g）
- （大さじ1と小さじ1）
- ・にんにく（2片）
- ・塩（適量）
- ・フロッコリー（160g）
- ・ブラックペッパー（適量）
- ・しめじ（100g）
- ・パセリ（適量）



❖ 洋風にごみ ❖

❖ 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 愛合澄玲さん

作り方

- ① 固形コンソメを260mlの水で溶かしておく。
- ② 鶏もも肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは、さいの目切りにする。トマトは適当な大きさのくし形切りにする。
- ③ にんにくはみじん切り、フロッコリーは一口大。しめじは手で適当に分ける。
- ④ 鍋にコンソメスープの素を入れ、②を中火で煮る。トマトが煮えて溶けてきたらにんにくとしめじを入れて少し煮る。
- ⑤ 次にフロッコリーを入れ、全体的に良く煮えたら酒と砂糖、ウスターソースで調味する。
- ⑥ 塩で味を整え、ブラックペッパーで香りづけする。
- ⑦ 器に盛り、パセリをちらして完成。

❖ 細切りハクサイの皿うどん風 ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト優秀賞
大村高校 石松遥花さん



材料（4人分）

- ・ハクサイ（600g）
- ・にんじん（120g）
- ・塩（小さじ1.5）
- ・コショウ（少々）
- ・酒（大さじ3）
- ・油（大さじ3）
- 【あん】
- ・豚薄切り肉（200g）
- ・ムキエビ（120g）
- ・ピーマン（40g）
- ・しめじ（120g）
- ・スープ
※ハクサイの炒め汁含む
（200ml）
- ・スープの素（小さじ1）
- ・しょうゆ（大さじ2）
- ・赤トウガラシ（1本）
- ・片栗粉（大さじ2）
- ・しょうが汁（小さじ1）
- ・油（大さじ1）



❖ 細切りハクサイの皿うどん風 ❖

❖2021年2月いさかん野菜料理コンテスト優秀賞
大村高校 石松遥花さん

作り方

- ① ハクサイは幅5mmの細切りにする。
にんじんもやや細めに切る。
- ② 豚肉は3cm幅に切り、エビは背わた
を取る。
- ③ ピーマンは細切りにする。しめじは
いしづきを除いてほぐす。
- ④ 中華鍋に油を大さじ3を入れ熱し、
にんじんを入れ炒め、少しやわらかく
なったらハクサイを加えて炒める。
- ⑤ ④に塩小さじ1.5、コショウ少々、
酒大さじ3を入れ、しんなり炒め、
皿に盛る。
- ⑥ 中華鍋で油大さじ1を熱して、豚肉と
エビを炒め、ピーマンとしめじを順に
加えて、スープ（ハクサイの炒め汁を
含む）を注ぎ、輪切りにした赤トウガ
ラシを加え、しょうゆで味付けし、ひ
と煮立ちする。
- ⑦ 水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、
ショウガ汁を加えてあんを作り、⑤に
かける。

❖ 野菜たっぷりリスコッチトマト ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 一瀬夏美さん



材料（4人分）

- ・フロッコリー（60g）
- ・酒（15ml）
- ・キャベツ（40g）
- ・片栗粉（9g）
- ・にんじん（20g）
- ・コンソメスープの素（10.6g）
- ・ほうれん草（20g）
- ・鶏ひき肉（300g）
- ・塩（少々）
- ・ミニトマト（153g）



❖ 野菜たっぷりスコッチトマト ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 一瀬夏美さん

作り方

- ① フロッキーを下茹でする。
- ② キャベツ、にんじん、ほうれん草をみじん切りにする。
- ③ ②と鶏ひき肉、酒、片栗粉を混ぜ8等分にしてミニトマトを包んで丸める。
- ④ 沸騰したお湯にコンソメスープの素と③を入れる。
- ⑤ 最後にフロッキーを入れる。



❖おいしい！ヘルシー！フロッコリー豆腐グラタン❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 川端緋奈さん



材料（4人分）

- ・絹ごし豆腐（800g）
- ・フロッコリー（400g）
- ・卵（Mサイズ）（4個）
- ・塩（小さじ4）
- ・水（4000ml）
- ・ピザ用チーズ（280g）
- ・マヨネーズ（大さじ4）
- ・コンソメ顆粒（小さじ2）



❖おいしい!ヘルシー!フロッコリー豆腐グラタン❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 川端緋奈さん

作り方

- ① フロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋のお湯が沸いたら塩と①を入れて1分ほど茹で、お湯を切ります。
- ③ 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を取って耐熱皿に乗せます。ラップをつけずに600Wの電子レンジで2分加熱し粗熱を取ります。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐしコンソメ顆粒を入れます。
- ⑤ ③を入れて絹ごし豆腐を崩して混ぜ合わせます。この時小さく切ったフロッコリーも混ぜます。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を入れて②のフロッコリーを並べ、中央を中心にピザ用チーズをのせます。
- ⑦ オーブントースターで10分焼き、ピザ用チーズにこんがり焼き色がついたら完成です。

❖ 洋風白あえ ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 山口愛寿菜さん



材料（4人分）

- ・フロッコリー（100g）
- ・厚揚げ（100g）
- ・にんじん（25g）
- ・リンゴ（75g）
- ・ハム（20g）
- ・みそ（大さじ1）
- ・ごま（大さじ2）
- ・マヨネーズ（大さじ1）
- ・砂糖（大さじ1）



❖ 洋風白あえ ❖

❖2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 山口愛寿菜さん

作り方

- ① 1cm程に切ったフロッコリーと色紙切りにした人参を茹でる。厚揚げも茹で、全て水気を取る。
- ② リンゴとハムを色紙切りにしてリンゴは変色しないように塩水につけ、キッチンペーパーなどで水気を取る。
- ③ ゴマを少し色がつくくらいまで煎る。
- ④ ③にみそ、マヨネーズ、砂糖を入れ混ぜ、厚揚げをきれいにつぶす。
- ⑤ フロッコリー、にんじん、リンゴを入れて混ぜる。



❖ 野菜たっぷりヨーグルト煮 ❖

❖ 2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 中村玲音さん



材料（4人分）

- ・豚肉（300g）
- ・玉ねぎ（1玉）
- ・にんじん（1本）
- ・ブロッコリー（150g）
- ・フライヨン（1個）
- ・ヨーグルト（200g）
- ・塩（ひとつまみ）
- ・うす口醤油（20g）
- ・塩こしょう（少々）
- ・にんにくチューブ（少々）
- ・厚揚げ（1個）
- ・チーズ（少々）



❖ 野菜たっぷりヨーグルト煮 ❖

❖2021年2月いさかん野菜料理コンテスト佳作
大村高校 中村玲音さん

作り方

- ① にんじんをせん切りまたは短冊切りにする。
にんじんのサイズに合わせて玉ねぎ、フロッコリーの茎を切る。フロッコリーの葉は小さめに切る。
- ② 油を引いたフライパンで豚肉をしっかり焼き、塩こしょうとんにくチューブで味付けをする。
- ③ 火が通ったら玉ねぎ、にんじん、フロッコリーの茎、茹でておいたフロッコリーの葉の順に入れ炒める。
- ④ ヨーグルトを入れ、フイヨンとうす口醤油と塩で味付けをし完成！1cm×1cmの厚あげとチーズも入れるとより美味しい！

