

❖ みんな食べれるカレー ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
最優秀賞 大村高校 池松明日香さん



材料（4人分）

- ・フロッコリー（1個）
- ・たまねぎ（1玉）
- ・にんじん（2本）
- ・じゃがいも（5個）
- ・ほうれん草（2束）
- ・豚肉（200g）
- ・カレールー
- ・トマト（2玉）

❖ みんな食べれるカレー ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
最優秀賞 大村高校 池松明日香さん

作り方

- ① フロッコリー、ほうれん草をミキサーにかける。
- ② にんじん、じゃがいもを乱切り、玉ねぎをうす切り、トマトを乱切りにする。
- ③ 豚肉と玉ねぎを炒める。
- ④ お湯ににんじん、じゃがいも、豚肉、玉ねぎを加え、ゆでる。
- ⑤ 沸騰したら、カレールー、トマト、フロッコリー、ほうれん草のミキサーにかけたものを加え煮込む。
- ⑥ 皿にゆでたフロッコリーをおいて盛り付ける。

❖ 野菜たっぷりのカッテージパイ ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
優秀賞 大村高校 河口ひかりさん



材料（4人分）

- ・トマト（400g）
- ・フロッコリー（150g）
- ・たまねぎ（150g）
- ・にんじん（100g）
- ・キャベツ（150g）
- ・ひき肉（250g）
- ・チーズ（40g）
- ・じゃがいも（200g）
- ・鶏がらスープの素（大さじ1.5）

❖ 野菜たっぷりのカッテージパイ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
優秀賞 大村高校 河口ひかりさん

作り方

- ① トマトを切って煮る。じゃがいもの皮をむく。
- ② じゃがいもをゆでる。キャベツ、たまねぎ、フロッコリー、にんじんを切る。
- ③ ひき肉、にんじん、フロッコリー、キャベツ、たまねぎの順に具材を入れて、炒める。
- ④ ③の具材をトマトの鍋に入れて、鶏がらスープの素を入れて煮る。
- ⑤ すりつぶしたじゃがいもをグラタン皿の底につめて、上から④を入れる。
- ⑥ チーズを振りかけて、トースターで5分焼く。

❖ 白菜のしゅうまい❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
佳作 諫早農業高校 赤井漣さん



材料（4人分）

- ・白菜 1/4カット
- ・にんじん 1/2カット
- ・れんこん 1節
- ・しょうがチューブ 小さじ1
- ・鶏のミンチ 243g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ2

❖ 白菜のしゅうまい❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
佳作 諫早農業高校 赤井漣さん

作り方

- ① 白菜を縦長に切る。
- ② 電子レンジ用の蒸し器で白菜を蒸す。
- ③ にんじん、れんこんをみじん切りにし、鶏のミンチと混ぜる。
- ④ しょうゆ、しょうがチューブで味付けをしたら、つなぎとして片栗粉を入れる。
- ⑤ 深めの鍋に水を入れ、蒸し器を置く。
- ⑥ 沸騰するまでふたをして待つ。
- ⑦ その間に白菜でたねを巻く。
- ⑧ 沸騰したら、中火にして10分間蒸す。（ふたを少しずらしておく。）
- ⑨ 蒸し終わったら完成。

❖ 中華スープ にんじんとほうれん草の水餃子 ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
佳作 大村高校 藤原優里子さん



材料（4人分）

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|---|
| ・強力粉 50g | } | ・キャベツ 35g | } |
| ・薄力粉 50g | | A・白菜 35g | |
| ・白玉粉 20g | | ・ニラ 5g | |
| ・ほうれん草 1/2束 | ・塩 少々 | B | |
| ・にんじん 30g | ・にんにく 適量 | | |
| ・赤パプリカ 15g | ・しょうが 適量 | | |
| ・豚ひき肉 75g | ・ごま油 小さじ1/4 | | |
| | ・中華スープの素 | | |
| | 小さじ 4 | | |
| | ・水 600ml | | |

❖ 中華スーフ にんじんとほうれん草の水餃子 ❖

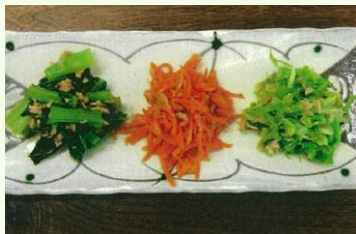
❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
佳作 大村高校 藤原優里子さん

作り方

- ① にんじん、ほうれん草、パプリカを茹でてやわらかくする。
- ② ミキサーでペースト状にし、ふるったAを2等分にしてそれぞれにほうれん草ペースト、にんじんとパプリカのペーストを入れ、こねる。
- ③ 豚ひき肉にBを入れて、粘りが出るまでまぜる。
- ④ 皮の生地は薄く伸ばして型抜きして、餡を包む。
- ⑤ お湯に餃子と水、中華スーフの素を入れてゆでる。

❖ベジタブルシリシリ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
佳作 大村高校 田崎結子さん



材料（4人分）

- | | |
|------------|------------|
| ・キャベツ 200g | ・小松菜 200g |
| ・シーチキン 30g | ・シーチキン 30g |
| ・ダシダ 少々 | ・ダシダ 少々 |
| ・塩 少々 | ・塩 少々 |
| ・いりごま 少々 | ・いりごま 少々 |
| ・人参 1本 | |
| ・ダシダ 少々 | |
| ・塩 少々 | |
| ・いりごま 少々 | |

❖ ベジタブルシリシリ ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
佳作 大村高校 田崎結子さん

作り方

- ① 野菜をせん切りにして、フライパンにオリーブオイルを入れていためる。
- ② シーチキンを入れ、ダシダ、塩、いりごまを入れ、さっといためる。

❖フロッコリーのなめらかムース❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
佳作 大村高校 西村ひなたさん



材料（4人分）

- ・フロッコリー 160g
- ・生クリーム 120cc
- ・コンソメ 2g
- ・塩 3g
- ・こしょう 3g
- ・粉ゼラチン 5g

❖ フロッコリーのなめらかムース ❖

❖ 令和3年度いさかん野菜料理コンテスト料理部門
佳作 大村高校 西村ひなたさん

作り方

- ① 耐熱容器に水、粉ゼラチンを入れて、ふやかす。
- ② フロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむいて薄く切る。
- ③ 湯を沸かし、フロッコリーの茎を2分ゆで、房部分は3分ゆでる。ゆで汁を100cc取り、フロッコリーは水気を切る。ゆで汁とフロッコリーは粗熱を取る。
- ④ ミキサーにフロッコリー、ゆで汁、コンソメ、塩、こしょうを入れて、攪拌し、ざるでこす。
- ⑤ ゼラチン液の耐熱容器にふんわりとラップし、600w20秒加熱して溶かし、④に加えて混ぜる。
- ⑥ 生クリームを加え、とろりとするまで混ぜる。
- ⑦ 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 生クリームをかける。