



第8回野菜もやしにこだわる！ごてんば米コン入賞レシピ



【一般部門】

★★最優秀賞★★

「もんじゃ風もやしベーコンチーズ炒めライス」

なかやま あさひ
中山 明飛 さん（御殿場西高等学校）

材 料	分 量（4人分）	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコン ・もやし ・パプリカ ・卵 ・ナチュラルチーズ ・きざみねぎ ・水 ・油 ・塩 ・こしょう ・醤油 ・片栗粉 	4枚 2袋 1/4個 2個 100g 少々 大さじ2杯 大さじ3杯 約大さじ1 （お好みの量で） 約小さじ1 （お好みの量で） 約大さじ1+1/2 大さじ6	① もやしを洗い(子供か)食べやすい様に半分にする。 ② ベーコンを切り、軽く炒め、塩コショウを軽くふり、皿に取り出す。 ③ パプリカを薄く切り、電子レンジで30秒温める。 ④ 溶き卵に塩コショウを振り、フライパンで混ぜ合わせ半熟状になったら取り出す。 ⑤ もやしと卵、チーズ、ベーコンに塩コショウをしながら混ぜ、種を作る。 ⑥ 片栗粉大さじ6、水大さじ2の割合で混ぜ⑥に合わせる。 ⑦ フライパンを熱し油を入れ、⑥を入れて、形を整え、蓋をして焦げ目がつくまで蒸し焼きにする。 ⑧ 蓋を取り、上から醤油をかけて取り出し、ごはんの上に乗せる。 ⑨ 最後に上からパプリカと刻みネギを載せる。
		<p>レシピのPRポイント 工夫した点は1つ!! それは、子どもが食べやすいように、もやしを半分にしたこと。</p>



★入賞★ 「ボリューム満点！もやしかき揚げ」

やまだ ななみ
山田 菜々美 さん（御殿場高等学校）

材 料	分 量（4人分）	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・もやし ・ちりめん ・青菜 ・白ごま ・黒ごま ・人参 ・小麦粉 ・冷水 ・めんつゆ（つけ汁用） 	100g ★あわせて 30g 中1/2本 100g 100ml 適量	① 人参を千切りにする。ちりめん・青菜・白ごま・黒ごまを混ぜ合わせたものを作り、それに千切りした人参ともやしを加え混ぜる。 ② ①に小麦粉30gを加え、全体に混ぜ合わせる。 ③ 残り的小麦粉と冷水を粘りが出ないようにさっくり混ぜる。 ④ ②と③を混ぜ、4等分に分け、スプーンやお玉などで揚げる大きさにまとめ、180℃の油で揚げる。
		<p>レシピのPRポイント ・青菜・白ごま・黒ごまを使うことで、しっかりと味を付けた。 ・それぞれの野菜の味を消すことなく仕上げた。 ・和風 小麦粉を冷水でさっくり混ぜることで、さくさくの衣になるように工夫した。</p>



★入賞★

「シャキシャキ焼き焼売」

おおい りおん
大井 莉音 さん (東京家政大学)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・もやし ・れんこん ・にんじん ・豚ひき肉 ④ <ul style="list-style-type: none"> ・白ごま ・片栗粉 ・醤油 ・酒 ・みりん ・味噌 ・鶏ガラ スープの素 ・焼売の皮 	<ul style="list-style-type: none"> 200g 80g 40g 250g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 1袋 (4.5g) 24~28枚 	<ol style="list-style-type: none"> ① もやし、れんこんは粗みじん切りにする。にんじんはみじん切りにする。 ② ボウルに切った具材と豚ひき肉、④を入れて、よく混ぜ合わせる。 ③ 焼売の皮に②を包む。 ④ 油をひいたフライパンに隣同士がなるべくくっつかないように並べて、弱~中火で5分焼く。 ⑤ 大さじ3の水を入れ、ふたをして弱火で8~10分蒸し焼きにする。 <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>レシピのPRポイント もやしやれんこんを粗みじん切りにして加えることで、シャキシャキした食感にし、冷めてもおいしい焼売を作りました。また味付けに発行食品である味噌を加えているので、食べる直前にタレを付けなくても食べやすいようにしました。</p> </div>

★入賞★

「中華風 もやし丼」

きの あいな
木野 愛菜 さん (日本大学短期大学部)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・もやし ・豚挽き肉 ・にんじん ・にら ・ごま油 ・オイスターソース ・塩こしょう ・④水 ・⑤水+片栗粉 ・かいわれ大根 ・紅しょうが 	<ul style="list-style-type: none"> 400g 250g 1本 1束 大さじ2 大さじ4 少々 100ml 100ml+20g 20g 50g 	<ol style="list-style-type: none"> ① もやしはさっと洗い水気を切り、にんじんは細切りし、にらは4cm幅で切る。 ② 温めたフライパンにごま油を入れ、豚挽き肉を入れて加熱したら、もやし、にんじん、にらを加えて炒める。 ③ 全体的に火が通ったら、オイスターソース、塩こしょう、④水100mlを加える。 ④ ⑤水100mlで片栗粉を溶き、円を描くようにフライパンに入れ、素早く混ぜる。 ⑤ 全体がとろとろになったら完成。 ⑥ トッピングに一茹でたかいわれ大根と紅しょうがをのせても良い。 <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>レシピのPRポイント ・野菜が苦手な人でも食べやすい味付けにした。 ・オイスターソースベースで簡単に食べられるように工夫した。</p> </div>



材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・豚ひき肉 ・うるち米 (御殿場コシヒカリ) ・もやし ・ネギ ・ニンジン ・レンコン ・ショウガ ・片栗粉 <li style="margin-left: 20px;">A { 砂糖 <li style="margin-left: 40px;">しょうゆ <li style="margin-left: 40px;">味噌 <li style="margin-left: 40px;">ごま油 <li style="margin-left: 40px;">塩こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> 200g 1合 200g 50g 50g 50g 1片 50g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ① 米は半日程水に浸し（夏場は冷蔵庫で）ざるにあげて水気をよく切る。 もやしはもみ洗い、2cm程度の長さにして水気をよく切る。 ネギは小口切り、ニンジン・レンコンは5mm程のみじん切り、 ショウガは細かいみじん切りにする。 ② ポウルに豚ひき肉・ネギ・ニンジン・レンコン・ショウガとAの調味料を入れて粘りが出るまで混ぜる。 ③ 水気を切ったもやしに片栗粉を入れて全体にまぶし、②に混ぜる。 （もやしの片栗粉がなるべく剥がれないようにやさしく混ぜる） ④ ③の肉だねをピンポン球大に丸め、米をまぶして湯気の上だった蒸し器で15～20分蒸す。 （蒸し器がない場合は、フライパンに水1カップ程度を入れてキャベツや白菜を敷き、その上に丸子を載せてふたをし、中～弱火で加熱しても作れます。） <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>レシピのPRポイント 御殿場産もやしがたっぷり入った肉だねに、御殿場コシヒカリをまぶして、かわいい肉団子にしました。 野菜が苦手な我が家の3歳児もおかわりする1品。ごちそう感があるのでおもてなしにもぴったりです。 うるち米を蒸すことでもっちりとした食感になります。</p> </div>



もやしの簡単で素敵なレシピがいっぱいです。

ぜひ、お家でお試ください。

