



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

【小中学生部門】

★★最優秀賞★★ 「豚バラともやしのドカーンとフライパン焼き」

ひるかわ かれん
比留川 夏恋 さん (西中学校1年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> 豚バラ肉 もやし 白菜 にら 長ねぎ 	600g 1袋 1/8個 1束 1/2本	<ol style="list-style-type: none"> もやしは袋から出しておく。白菜は5mmくらいの千切り、にらは5cmくらいのざく切り、長ねぎはななめ薄切りにしておく。 タレのやく味(◎)をみじん切りにし、調味料を合わせてタレを作る。 フライパンに豚バラをふちから3cmくらい出して放射状に並べる。 ①の野菜を載せた豚バラ肉を折り込むようにかぶせふたをし、中火にかけ10分間蒸し焼きし、全体に火を通す。 ふたをとり、水分がとれるまで中火で焼く。 フライパンを裏返し、お皿に盛り付け②のたれをかける。
タレ ◎しょうが ◎にんにく ◎長ねぎ ・ごま油 ・いりごま ・しょうゆ ・砂糖 ・酢	1片 1片 1/2本 大さじ1.5 大さじ1 大さじ6 大さじ2 大さじ2	<p>レシピのPRポイント 野菜をたくさんとれるようにした。野菜を蒸すことで甘くなり、うま味が増すようにした。</p> 



★入賞★ 「なつだ!!カレーだ!!もやしキーマカレー!!」

まつもと けい
松本 蛍 さん (原里小学校2年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> もやし たまねぎ にんじん 夏野菜 (ピーマン、ナス、コーン) カレールー 豚ひき肉 水 	1袋 1個 1本 好きな量 1/2箱 300g 850cc	<ol style="list-style-type: none"> すべての材料をみじん切りにする。 豚ひき肉を炒める。 みじん切りにした野菜を入れて炒める。 水を入れて煮込む。 カレールーを入れて煮込む。 完成
		<p>レシピのPRポイント 普通のカレーにもやしを入れると、細長くて食感がよくないので、みじん切りにして、キーマカレーにすれば、おいしく食べられと思って作りました。僕の大好きなカレーともやしを合わせたらおいしいと思いました。もやしを細かくするのがコツです。</p>

★入賞★

「栄養満点！ヘルシーもやしきんぱ」

たなか みらい
田中 美蕾 さん (南中学校1年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・もやし ・人参 ・ほうれん草 ・錦糸卵 ・のり ・牛肉 (味付) ※ 味付きがない場合は焼肉のたれでよい <ul style="list-style-type: none"> ・ごま油 ・鶏ガラスープ粉末 ・味の素 ・塩 	1袋 1/3本 30g 40g 2枚 140g 小さじ1 4.5g 少々 少々	<ol style="list-style-type: none"> ① もやしを電子レンジで火を通す。 ② 人参を千切りし電子レンジで柔らかくなるまで火を通す。 ③ ほうれん草を電子レンジで柔らかくなるまで火を通す。 ④ 牛肉を細長く切り、フライパンで炒める。 ⑤ もやしにごま油と鶏ガラスープ粉末を入れ好みの味付けにする。 ⑥ まきすにのりをのせ、水気を絞ったもやしを全体に広げ、人参、ほうれん草、錦糸卵、牛肉を中心に、均等に並べ巻く。 ⑦ 食べやすい大きさに切る。 <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; color: magenta;">レシピのPRポイント</p> <p>ふつうのキンパは、お米を使いますが、ヘルシーで栄養価の高いもやしを使用することでサラダ感覚で食べられます。ほうれん草と人参を使用することで、バランスも良くなっています。</p> </div>

★入賞★

「もやしのシャキシャキが止まらない！ぎょうざライス」

いとう よしあき
伊藤 慶明 さん (原里中学校1年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ ・もやし ・豚ひき肉 ・にら <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;"> A </div> <ul style="list-style-type: none"> すりおろしにんにく すりおろししょうが しょうゆ 料理酒 ・中華だし ・塩 ・片栗粉 ・酢じょうゆ 	5～6枚 200g 300g 1/2束 適量 適量 小さじ2 大さじ1 小さじ2 少々 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> ① ボウルにひき肉とAの材料を入れ、ヘラなどでこねるようにして混ぜる。 ② キャベツ、もやし、にらをみじん切りにする。 ③ ①のボウルに②を加えよく混ぜる。 ④ 均等に混ぜたら5分ほど寝かせる。 ⑤ 熱したフライパンにごま油をひき、④を入れ炒め、中華だしで味を調える。 ⑥ 全体に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑦ ご飯をよそりに盛る。酢じょうゆをかける。 <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; color: magenta;">レシピのPRポイント</p> <p>1の工程でこねることで、ひき肉にした味がなじみ、肉が程よくまとまる。パラパラになりすぎずギョーザの食感になる。最後に酢しょう油をかけることでギョーザの味になる。ほくはギョーザを白いご飯の上に載せて食べることが好きなのですが、いつも包むのが大変なので、簡単においしく食べられたらいいなと思いこの料理を作りました。もやしを入れることで食感がよくなります。</p> </div>



★入賞★

「ピリ辛 あんかけ もやし」

なわの 縄野 ひかる 光 さん (御殿場中学校1年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> • にんじん • もやし • オリーブ • 玉ねぎ • 小麦粉 • 卵 • 青ねぎ • 塩こしょう • 水 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3本 100g 多め 1/2 個 大さじ4 1 個 お好み 適量 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ① もやしとにんじんを千切りしたものを混ぜる。そこに玉ねぎをみじん切りにしたものを入れる。 ② ①に卵と水 (少々)・少しずつ塩コショウを入れて混ぜる。 ③ Aの材料を※と合わせ、火にかけ、あんを作っておく。 ④ フライパンにオリーブを多めに入れ、お好みの大きさに、②を入れる。両面どちらもしっかりと焼けたら、上から③をかけて、青ねぎをのせ完成です。
<p>あんかけ</p> <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> コチジャン 片栗粉 めんつゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 5g 大さじ2 30g 	<p>レシピのPRポイント</p> <p>焼く時に、オリーブをたくさん入れたので、こげないように注意して焼いた。ポイントは焼く時に大きく分けて焼くと時間がかかるので、ボールの大きさぐらいで焼くことです。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ※水(少々) 		



もやしの簡単で素敵なレシピがいっぱいです。

ぜひ、お家でお試してください。

