

第9回野菜大根(切り干し大根も可)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★★ 「切り干し大根のグラタン」 ^{かつまた ほのか} 勝又 穂香 さん (西中学校1年)

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> 切り干し大根 玉ねぎ ハム ブロッコリー 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩・こしょう チーズ オリーブオイル 	<ul style="list-style-type: none"> 30g 1コ 6枚 8個 大さじ2 400ml 1~2コ 少々 160g 大さじ4 	<ol style="list-style-type: none"> 切り干し大根を水でもどす。 玉ねぎを切る。 ハムを切る。 切り干し大根の水を切る。(マカロニの長さ程度に切る) 玉ねぎ、ハム、大根を油でいためる。 弱火にしてから小麦粉を入れていためる。 牛乳を少しずつ入れ、ホワイトソースを作る。ここでコンソメ・しお・こしょうを入れる。 耐熱皿にホワイトソースを入れてチーズをかけて15分オーブンで焼く。 

★優秀賞★ 「野菜たっぷり! ミートボール」 ^{かつまた りん} 勝亦 凛 さん (原里小学校6年)

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> (たね) ・だいこん ・にんじん ・アスパラガス ・コーン ・牛乳 ・パン粉 ・ぶたひき肉 ・かたくりこ ・塩・こしょう ・マヨネーズ (ソース) ・ソース ・ケチャップ ・さとう 	<ul style="list-style-type: none"> 75g 30g 25g 30g 大さじ3 大さじ2 200g 大さじ1 少々 大さじ1 大さじ1 大さじ3 小さじ1/2 	<ol style="list-style-type: none"> だいこん・にんじん・アスパラをこまかく切る。 切った野菜を電子レンジで600Wで2分加熱する。 野菜を水でひやす。 ボウルに①の野菜とコーン・ぶたひき肉・かたくりこ・しお・こしょう・マヨネーズを入れる。 牛乳とパン粉をまぜてボウルに入れる。 まぜる 小なべに水を入れ、ふっとうさせる。 ふっとうさせてる間に成形をする。 熱とうにたねを入れて、7~8分ゆでる。 ソース・ケチャップ・さとうを小皿にいれ、まぜて電子レンジで600Wで1分加熱する。 ミートボールにソースをかける。 

★優秀賞★ 「デーコンローサー」 ^{みさわ なりあき} 三澤 成明 さん (南中学校1年)

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> 大根(細切り) ピーマン(細切り) 細切り肉(ひき肉などでも) ・お酒 ・鶏がらスープのもと ・オイスターソース ・しょうゆ ・ごま油 ・にんにく ・生が ・小麦粉 	<ul style="list-style-type: none"> 200g 5個 200g 大さじ2 大さじ1 大さじ2 小さじ1 大さじ1 大さじ1 20g 大さじ2 	<ol style="list-style-type: none"> ごま油・にんにく・生がをフライパンに入れる。 細切り肉を上に入れて広げる。広げた肉に小麦粉をかける。 さいばしで肉をかるくまぜる。 火をつけ、肉の色が変わるまでいためる。 大根を入れてかるくいためて、ピーマンの色が変わるまでいためます。 Aをいれて、少しいためて、ぜんたいにたれがいきわたったら米を入れた丼ぶりにかけて完成。 

★優秀賞★ 「コロコロ野菜のみそトマト煮」 ^{まつざわ しゅん} 松澤 迅 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"> 豚バラ肉 大根 玉ねぎ にんじん 大葉 トマト缶(カット) 水 みそ 顆粒和風だし 白だし 砂糖 塩・こしょう サラダ油 	<ul style="list-style-type: none"> 240g 200g 100g 80g 2枚 1缶(400g) 200ml 小さじ4 6g 小さじ1 小さじ1 適量 大さじ1 	<ol style="list-style-type: none"> 大根・玉ねぎ・にんじんを1cm角に切る。豚バラ肉を2cm幅で切る。 熱した鍋にサラダ油を入れ、①の具材を入れて火が通るまでいためて、軽く塩・こしょうをふる。 火が通ったらトマト缶、水、顆粒和風だし、砂糖を入れ、10分煮込む。 みそ、白だしを入れ、一煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。 器に盛りつけ刻んだ大葉をのせる。 

★優秀賞★ 「大根そぼろ」 ^{さとう まさき} 佐藤 匡輝 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"> 大根 豚ひき肉 ・砂糖 ・酒 ・しょうが ・しょうゆ ・オイスターソース ・大根の葉 	<ul style="list-style-type: none"> 600g 300g 大さじ3 大さじ4 小さじ2 大さじ4 小さじ2 適量 	<ol style="list-style-type: none"> 大根をあらみじんにする。 いためる。 ひき肉も入れる。 Aを入れる。 塩ゆでした大根の葉を刻み、上のにのせると色どりがきれい。 

★優秀賞★ 「栄養まんてん! 親子会弁」 ^{しみず こうた} 清水 康太 さん (御殿場中学校2年)

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ご飯(ごはんおしかり) 切り干し大根 かいわれ大根(2cm) ブロッコリー(4つ) ブロッコリースプラウト 鶏もも肉(小さめ1ロク) 卵 玉ねぎ(薄切り) 水 ほんだし 調味料 ・砂糖 ・みりん ・しょうゆ ・だししょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 800g(4杯分) 25g 1パック 少々(15g) 1パック 300g 6個 1/2個 500ml 小さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ1と1/2 大さじ2 	<ol style="list-style-type: none"> 切り干し大根を水に10分くらいつけてもどし、食べやすい長さに切る。 小さなフライパンに水を入れ、火にかける。沸とう後、ブロッコリーとブロッコリースプラウトをゆで、ざるにあげておく。 ゆで汁の中に刻んだかいわれ大根と薄切りにした玉ねぎを入れ、やわらかくなったら調味料を加える。 切り干し大根と鶏肉を入れて3分くらい煮る。 どんぶりにご飯をよそっておく。 卵をとろとろし、具の上に、まわすようにかける。 ひと煮立ちさせたら器に盛る。 真ん中にブロッコリースプラウトとブロッコリーを飾ったら完成。 

★優秀賞★ 「ヤンニョム大根」 ^{たしろ} 田代 かなえ さん (御殿場中学校3年)

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> 切り干し大根 豚ひき肉 玉ねぎ ・コチュジャン ・はちみつ ・みりん ・しょうゆ ・ケチャップ ・ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> 30g 100g 1/4個 大さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ1 適量 	<ol style="list-style-type: none"> Aをまぜてソースをつくる。 切り干し大根を戻す。 肉を炒める。 大根を炒める。 玉ねぎを炒める。 Aにあえる。 ねぎを入れかるくいためる。 