



令和5年

はま菜ちゃん



第21回

料理コンクールレシピ

開催概要

テーマ食材

キャベツ

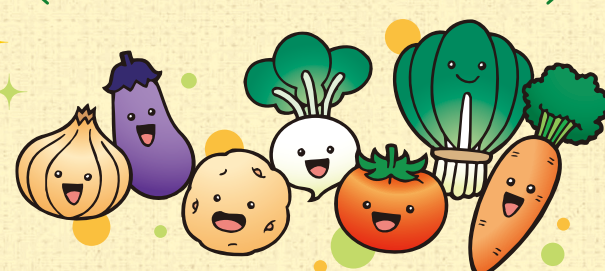
応募点数

2,363点

応募期間

令和5年8月28日(月)から
令和5年9月6日(水)まで

とれたて食べよう横浜野菜・果物



第21回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ1

安江 優さん (市場小学校 5年生)

第21回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ2

浅井 夢叶菜さん (三ツ沢小学校 5年生)

はま菜ちゃんぼんすいとん



材料(4人分)

- 豚バラ肉..... 100g
- キャベツ..... 4枚
- ニンジン..... 1/2本
- タマネギ..... 1/2個
- もやし..... 1/2袋
- コーン..... 大さじ2
- かまぼこ..... 1本
- 水..... 500ml
- 鶏がらスープの素... 大さじ1
- しょう油..... 小さじ1
- みそ..... 小さじ1
- オイスターソース... 小さじ1
- 塩..... 少々
- にんにくチューブ... 2cm
- 薄力粉..... 70g
- 片栗粉..... 25g
- 水..... 50ml
- 塩..... 少々
- 豆乳..... 100ml
- ごま油..... 大さじ1

下ごしらえ

- 材料を切る
(豚バラ肉:一口大に切る、キャベツ:1口大に切る、ニンジン:短冊切り、タマネギ:くし切り、かまぼこ:1cmの厚さに切る)
- もやしを洗っておく
- すいとんを作る。ボウルに薄力粉、片栗粉、塩を入れ、水を少しずつ入れながら混ぜる。生地ができたなら一口大にちぎって丸める

作り方

- 鍋にごま油をひいて豚バラ肉を少し炒めたら、キャベツ、ニンジン、タマネギ、もやし、かまぼこを加えてさらに炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら、**スープの素**を入れて、沸騰したらそのまま3分ほど煮る。煮えたら、コーン、豆乳を加え、さらにさっと煮たら、火を止める。
- スープを煮ている間に、別の鍋にお湯をわかし、**すいとん**を別にゆでる。浮いてきたらざるに上げ、ちゃんぽんのスープに入れる。すりごまや粗挽き胡椒を加えてもおいしい。

安江 優さんから **ひとこと**

野菜たっぷりのちゃんぽんスープにもちもちのすいとんを入れました。寒い日もボカボカ温まります。ぜひ作ってみてください。

野菜たっぷりキャベ丼



材料(4人分)

- 豚バラ肉..... 400g
- キャベツ..... 400g
- ニンジン..... 1本
- タマネギ..... 1個
- コマツナ..... 40g
- しいたけ..... 3個
- うずらの卵の水煮... 8個
- エビ・イカ(冷凍)... 適量
- 水..... 400ml
- 鶏がらスープの素... 小さじ4
- A** 中華スープの素... 小さじ2
- 塩こしょう..... 適量
- さとう..... 小さじ1
- ごま油..... 大さじ4
- 片栗粉..... 小さじ4
- ごはん..... 800g

下ごしらえ

- 材料を切る
(豚バラ肉:一口大に切る、キャベツ:ざく切り、ニンジン:短冊切り、タマネギ:細切り、コマツナ:4cm幅に切る、しいたけ:細切り)
- **A**をボウルに入れて混ぜる

作り方

- フライパンの中にごま油をひいて全体に広げ、豚バラ肉を炒める。少し炒められたら、キャベツ、ニンジン、タマネギ、コマツナ、しいたけ、エビ・イカを加えてさらに炒める。
- A**を加えて煮立てたら、うずらの卵を入れて混ぜる。
- 片栗粉を水(分量外)で溶いて回し入れ、火を止める。
- ごはんを器によそい、具をのせて完成。

浅井 夢叶菜さんから **ひとこと**

野菜がたっぷり入っているので栄養満点です。野菜嫌いな子でもおいしく食べられると思います。簡単な調理方法なので是非作ってみてください。



第21回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ3

後藤 律希さん (大豆戸小学校 3年生)

はまっ子キャベツナ



材料 (4人分)

キャベツ.....1/4玉
 ニンジン.....1/3本
 コマツナ.....2束
 ツナ(水煮).....70g(1缶)
 ごま油.....小さじ1
 「調味料」
 しょう油.....小さじ1
 さとう.....小さじ2
 酒.....小さじ1
 みりん.....小さじ1
 すりごま.....少々

下ごしらえ

- 材料を切る
(キャベツ:3~4cm幅にざく切り、
ニンジン:3~4cmの長さに細切り、
コマツナ:3~4cm幅にざく切り)

作り方

- 1 鍋にごま油をひいて、キャベツ、ニンジン、コマツナを少し炒める。
- 2 ツナを缶汁ごと加え、調味料を入れる。
- 3 5分くらい中火で煮る。
- 4 お皿に盛りつけて、すりごまをかけたら完成。

後藤 律希さんから ひとこと

キャベツにツナと横浜のコマツナを合わせて栄養たっぷりです。かんたんに作れるので、ぜひ作って食べてみてください!



第21回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ4

上田 美蒼さん (下田小学校 4年生)

くるくるぶた肉のキャベツまき



材料 (4人分)

豚肉
(しゃぶしゃぶ用などの薄切り)
.....15枚
 キャベツ.....5枚
 シソ.....15枚
 卵.....1個
 小麦粉.....大さじ2
 パン粉.....1カップ

下ごしらえ

- キャベツを1/3の大きさに切る
- 卵を割って、ボウルで混ぜておく

作り方

- 1 豚肉を広げて、その上にシソ1枚、さらにキャベツ1枚をおいて、端から巻く(15個作る)。
- 2 すべてに小麦粉をふるい、卵をつけ、パン粉をまぶす。
- 3 フライパンの底から1cm程の油(分量外)を注いで170度に熱し、2~3分揚げ焼にして豚肉に火が通ったら完成。お好みでソースまたはポン酢など。

上田 美蒼さんから ひとこと

キャベツが苦手な人でも、くるくるまいていて見た目がおもしろいから「食べてみよう」となるとと思います。



第21回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ5

内野々 あおいさん (緑園学園 6年生)

キャベツいっぱいラタトゥイユ



材料 (4人分)

キャベツ.....1/4玉
 ニンジン.....1本
 ジャガイモ.....2個
 タマネギ.....大1個
 コマツナ.....3株
 トマト缶.....400g
 コンソメ(キューブ)
1個
 ローリエ.....3枚
 A 水.....200ml
 塩.....小さじ1
 さとう.....小さじ1
 しょう油.....小さじ1
 酒.....大さじ2
 にんにく.....1かけ
 オリーブオイル...大さじ3

下ごしらえ

- 材料を切る
(キャベツ:ざく切り、ニンジン:半月切り、ジャガイモ:8等分に切る、
タマネギ:くし切り、コマツナ:3cm幅に切る)

作り方

- 1 大きめの鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。
- 2 ニンジン、ジャガイモ、タマネギを入れ、中火で炒める。
- 3 全体的に炒められたら、キャベツを加えてさらに炒める。
- 4 Aを入れて、20分煮込む。
- 5 コマツナを入れて軽く混ぜたら、さらに5分煮込む。
- 6 盛りつけて完成。

内野々 あおいさんからひとこと

本来ラタトゥイユは夏野菜を使いますが夏野菜以外を使うレシピにしました。野菜が沢山食べられ栄養満点で冷めても美味しいです。



第21回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ6

柳下 颯吾さん (吉原小学校 5年生)

キャベツ巻き八宝菜



材料 (4人分)

ソーセージ.....4本(90g)
 キャベツ.....230g
 ニンジン.....1本(95g)
 ジャガイモ.....小3個(150g)
 タマネギ.....1個(140g)
 ピーマン.....2個(60g)
 しめじ.....60g
 うずらの卵の水煮...12個
 水.....300ml
 鶏からスープの素...小さじ3
 オイスターソース...小さじ3
 さとう.....小さじ2
 酒.....小さじ1
 塩こしょう.....少々
 A 水溶き片栗粉.....大さじ1
 サラダ油.....大さじ3
 パスタ.....7本

下ごしらえ

- キャベツをゆでて、巻きやすい硬さにする
- 材料を切る(ソーセージ:4等分に切る、
ニンジン・ジャガイモ・タマネギ・ピーマン・しめじ:1cm角に切る)
- 切ったソーセージを茹でたキャベツで巻く。
パスタで巻き終わりを止める

作り方

- 1 フライパンを中火で熱し、サラダ油をひいて、ニンジン、ジャガイモ、タマネギ、ピーマン、しめじを炒める。
- 2 野菜に火が通ったら、うずらの卵の水煮を加えて炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、Aとキャベツで巻いたソーセージを加え、弱めの中火で10分煮る。
- 4 ニンジンが柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたら火からおろす。
- 5 お皿にもって完成。

柳下 颯吾さんからひとこと

1年生(低学年)でも食べやすいように、野菜を1cm角に切りました。中華丼にしたり、かた焼きそばにのせても美味しいのでぜひ作ってみてください。