



令和3年

はま菜ちゃん



第19回

料理コンクールレシピ



開催概要

テーマ食材 ニンジン

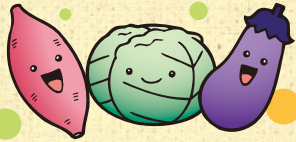
応募点数 2,351点

応募期間 令和3年8月23日(月)から
令和3年9月9日(木)まで



お知らせ

例年、書類審査を通過した6作品の応募者による本選を開催しておりますが、令和3年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、試食等を伴う本選については中止としています。



第19回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ1

ほそかわ あみ
細川 彩海さん (港南区日野南小学校 6年生)

はま菜ちゃんドライカレー

材料 (4人分)

ニンジン1本
タマネギ1個
コマツナ1束
A 豚こま切れ肉	...350g
ニンニク小さじ1
ショウガ小さじ1
大豆(水煮)110g
バター20g
カレー粉大さじ2
ケチャップ大さじ2
B 中濃ソース大さじ2
コンソメ小さじ1
塩・こしょう	...各少々
ご飯お好みの量

下ごしらえ

- **A**を細かく刻む(それぞれみじん切り)

作り方

- 1 フライパンにバター、ニンニク、ショウガを入れて中火で熱し、香りが立ったらタマネギ、ニンジンを入れて炒める。
- 2 ①に豚肉を加えて炒め、色が変わったら大豆、**B**を入れて炒める。
- 3 水200ccを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- 4 コマツナを加えてしんなりするまで煮る。
- 5 ご飯にかけて、完成。

細川 彩海さんから ひとこと

にんじんが嫌いな人でも食べられるようにカレー味にしました。小松菜や大豆を入れて食感を工夫しました。

第19回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ2

K.R.さん (青葉区奈良小学校 5年生)

はま菜ちゃんの甘みそ野菜炒め

材料 (4人分)

ニンジン2と1/2本
ナス2本
ピーマン大1個
ジャガイモ中2個
豚ひき肉140g
長ネギ15cm程度
ショウガ1片
油あげ約10cm
味噌大さじ2
砂糖大さじ1と1/2
料理酒大さじ1
★塩ひとつまみ
濃口しょうゆ大さじ1/2
水100mL
片栗粉大さじ1
油大さじ2

下ごしらえ

- 食材を細切りにする
- ★を混ぜておく

作り方

- 1 フライパンの中に油とショウガを入れ火をつける。香りが出てきたらひき肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- 2 固めの野菜から順に入れて中火で炒めていく。(ニンジン→ジャガイモ→ナス→油あげ→ピーマン→長ネギ)
- 3 全体に火が通ったら、★を混ぜたものを回し入れ、からめるように手早く炒めていく。
- 4 お皿に盛り付けて、完成。

K.R.さんから ひとこと

見て、食べて楽しめるように、色をカラフルにしたり甘めに味つけをしたりしました。なるべく多くの野菜を取り入れて作りました。



第19回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ3

栗林 桜子さん (都筑区茅ヶ崎小学校 4年生)

キャポリタン (人参のナポリタン風)



材料 (4人分)

ニンジン.....2本
 ピーマン.....2個
 タマネギ.....1/2個
 ウィンナー.....4本
 ニンニク.....少々
 ケチャップ.....大さじ4
 コンソメ.....1/2かけら
 塩・こしょう...少々
 (粉チーズ).....少々

栗林 桜子さんから ひとつこと

にんじんが苦手な子もたくさんいるかと思いますが、ケチャップ味で食べやすいと思うのでぜひ挑戦してみてください！

下ごしらえ

- ニンジン、ピーマン、タマネギを細切りにする
- ウィンナーをななめうす切りにする。

作り方

- 1 ニンジンを電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 2 タマネギをフライパンでしんなりするまで炒めたら、ピーマンとウィンナーを加えてさらに炒める。
- 3 電子レンジで加熱したニンジンを加える。
- 4 コンソメをかるく砕いて入れ、かくし味にすりおろしたニンニクを入れる。
- 5 ケチャップを入れて炒め、塩・こしょうで味を整える。
- 6 仕上げに粉チーズをかけるとナポリタン感アップ
- 7 お皿に盛り付けて、完成。



第19回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ4

青木 南さん (旭区さがちが丘小学校 6年生)

麻婆人参



材料 (4人分)

ニンジン.....中2本
 ネギ.....1/2本
 鶏ひき肉.....150g
 ニンジンのゆで汁...1カップ
 A 豆板醤.....小さじ1/2
 テンメンジャン...大さじ1
 しょうゆ.....大さじ1
 B 料理酒.....大さじ1
 片栗粉.....大さじ1/2
 水.....大さじ1
 ゴマ油.....小さじ1

下ごしらえ

- ニンジンをいちょう切りにしてボイルし、ゆで汁はとっておく。(一部型めぎすと見栄えがよい。)
- ネギをみじん切りにする。
- Bを混ぜておく。

青木 南さんから ひとつこと

私は、人参がふつうに好きだったけど、麻婆人参を食べて、もっと好きになりました。人参とってもおいしいですよ！

作り方

- 1 鶏ひき肉とニンジンのゆで汁1カップを鍋に入れて肉を煮込む。(ゆで汁が足りなければ水を足す。)
- 2 沸騰したら、Aを入れて、ひと煮立ちさせる。
- 3 ひと煮立ちしたら、ニンジン・ネギを入れて再びひと煮立ちさせる。
- 4 Bを回し入れ、とろみがついたらごま油を入れ完成。



第19回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ5

河野 美咲さん (泉区緑園西小学校 5年生)

コロコロにんじんとひき肉のコーンクリーム煮



材料 (4人分)

ニンジン.....2本(皮ごと) (400g)
 ブロッコリー...1/2個
 タマネギ.....100g
 豚ひき肉.....200g
 コーン缶(クリーム).....360g
 牛乳.....1/2カップ
 水.....1カップ
 オリーブ油.....大さじ1
 塩・こしょう...少々
 ★ローリエ.....1枚
 タイム(パウダー) 少々

下ごしらえ

- ニンジン→小さめの乱切りにする。
- タマネギ→みじん切りにする。
- ★はなくても可。

作り方

- 1 フライパン(鍋)にオリーブ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- 2 火が通ったら、ニンジン、次にタマネギを加えて炒める。炒めた中にローリエ、タイム(パウダー)、水を加える。ふたをして、ニンジンがやわらかくなり、汁気がなくなるまで煮る。(強めの弱火で10～13分程度)
- 3 その中にコーン缶(クリーム)と牛乳を加えてまぜながら、塩・こしょうを入れる。(味を見ながらうすければ足す。)
- 4 お皿に盛り付け、ゆでたブロッコリーを小ふさに分けて少しのせて、完成。

河野 美咲さんから ひとつこと

子供からお年寄りまで。他の野菜を入れても楽しめ、ごはんにも、パンにも合います。牛乳の種類、量によって、仕上がりの濃厚さが変わりますよ。



第19回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ6

嶽野 遥希さん (南区井土ヶ谷小学校 5年生)

にんじんと小松菜の色あざやかつくね



材料 (4人分)

鶏ひき肉.....400g
 ニンジン.....1本
 コマツナ.....1/2束
 ごま.....大さじ2
 しょうゆ.....大さじ4
 みりん.....大さじ4
 ★料理酒.....大さじ4
 砂糖.....大さじ2
 塩.....少々
 こしょう.....少々
 片栗粉.....大さじ4
 卵.....1個

下ごしらえ

- ニンジン、コマツナ→大きめのみじん切り。やわらかくゆでてよく水気をきる。

作り方

- 1 鶏ひき肉を卵、片栗粉、塩、こしょう、ゆでた野菜、ごまを入れてよく混ぜる。
- 2 一口サイズに丸くして、油をひいたフライパンで両面よく焼く。
- 3 中まで焼けたら混ぜ合わせた★を入れ、よくからめる。
- 4 お皿に盛り付けて、完成。

嶽野 遥希さんから ひとつこと

自分で考えたレシピが選ばれて凄く嬉しかったです！簡単なので是非作ってみてください。