

みんなで
作ってみよう♪

はま菜ちゃん 料理コンフル レシピ集





横浜市内産農産物に対する理解と学校給食への関心を高めるため、小学生を対象に横浜ブランド農産物はま菜ちゃんの野菜と果物を使った新しい学校給食のメニューを提案する「はま菜ちゃん料理コンクール」を開催しています。平成15年度に第1回を開催し、今年度で第15回となりました。

おかげさまで、回を重ねるごとに応募点数が増えてきており、各小学校での食育をはじめ、地産地消や横浜の農業に対する関心の高さがうかがえます。毎年、児童の思いがこもった個性豊かなレシピが登場して、一部が実際に給食のメニューに採用されています。

今回、このコンクールの15周年を記念して、各回の本選出場作品をまとめたレシピ集を作成いたしました。興味のあるレシピがありましたら是非作ってみてください。

このレシピ集が、身近で生産されている横浜市内産農畜産物を通して、食育、地産地消、横浜の農業の振興の一助となることを願っています。

目次

平成15年 第1回 料理コンクールレシピP.2
平成16年 第2回 料理コンクールレシピP.5
平成17年 第3回 料理コンクールレシピP.7
平成18年 第4回 料理コンクールレシピP.9
平成19年 第5回 料理コンクールレシピP.11
平成20年 第6回 料理コンクールレシピP.13
平成21年 第7回 料理コンクールレシピP.15
平成22年 第8回 料理コンクールレシピP.17
平成23年 第9回 料理コンクールレシピP.19
平成24年 第10回 料理コンクールレシピP.21
平成25年 第11回 料理コンクールレシピP.23
平成26年 第12回 料理コンクールレシピP.25
学校給食のメニューに採用された作品①P.26
平成27年 第13回 料理コンクールレシピP.27
学校給食のメニューに採用された作品②P.28
平成28年 第14回 料理コンクールレシピP.29
学校給食のメニューに採用された作品③P.30
平成29年 第15回 料理コンクールレシピP.31
学校給食のメニューに採用された作品④P.32
はま菜ちゃん料理コンクールの実績P.33
「はま菜ちゃん」のおいしい時期(旬)カレンダーP.34



第1回 料理コンクールレシピ

はま菜ちゃんはるまき



材料 (4人分)

こまつな	1/4束
たまねぎ	1/4個
なす	1/2本
にんじん	1/2本
ブロッコリー	1/4個
ひき肉	100g
春巻きの皮	4枚
かたくり粉	適量
酒	適量
砂糖	適量
しょうゆ	適量
みそ	適量

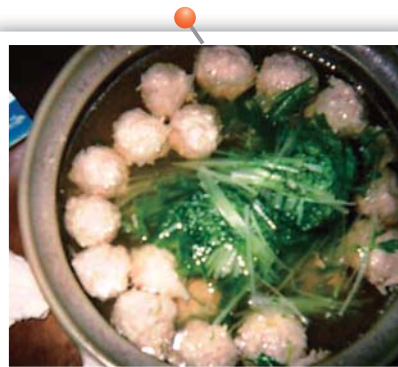
作り方

- 1 ブロッコリーとこまつなを塩を入れたお湯でゆでる。
- 2 野菜を小さく切る。なすは水につける。
- 3 フライパンで、ひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー、こまつなの順番でいためる。
- 4 調味料で味をつける。
- 5 春巻きの皮にいためたものを入れて包む。
- 6 水でといたかたくり粉をつけて皮をくっつける。
- 7 180℃の油できつね色になるまであげたら完成。

みんなの
アイデアいっぱい!
ぼくらはどのレシピに
登場するのかな?



野菜がシャキシャキ! とっても簡単! 肉だんごのスープ



材料 (4人分)

みずな	1束
豚ひき肉	400g
スープ	6カップ
酒	小1/2
塩	小2
しょうゆ	少々
かたくり粉	大1
長ねぎ	2本
しょうが	60g
卵	1個
酒	大1
塩	小1

作り方

- 1 みずなは5cmぐらいのざく切りにする。
- 2 ポールにひき肉を入れてねばりが出るまで手で混ぜる。Aを加えて混ぜて、最後にかたくり粉を加えて混ぜる。
- 3 なべにスープを入れて火にかけ、にたってきたら2を丸めて入れていく。
- 4 肉だんごが浮いてきたら切ったみずなを軸から葉先の順に入れていく。
- 5 最後に酒、塩、しょうゆで味付けしてできあがり!

シャキシャキ
おいしいよ!



おきつね はま菜丼



材料 (4人分)

こまつな	1/2束
ごぼう	1/3本
にんじん	50g
たまねぎ	1/4個
油あげ	2枚半
卵	4個
砂糖	適量
しょうゆ	適量
みりん	適量
だし汁	適量

作り方

- 1 油あげは油ぬきして大きめに切り、甘辛くにする。
- 2 こまつなは下ゆでして切る。
- 3 ごぼうはささがきにして水につけておく。
- 4 にんじんは短ざく切りにする。
- 5 たまねぎをスライスする。
- 6 なべに、だし汁を入れ、火の通りにくい順番で野菜を入れてにる。
- 7 砂糖、みりん、しょうゆを入れて味付けする。
- 8 卵を溶いて、なべ全体に広がるようにかける。
- 9 こまつなを入れ、ひとにたちさせる。
- 10 ご飯の上によそってできあがり。



なすととりにくのみそいため



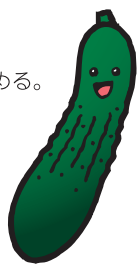
材料(4人分)

きゅうり …… 1本
 なす …… 5本
 鶏肉 …… 400g
 しょうが …… 少々
 砂糖 …… 大2
 しょうゆ …… 大2
 みそ …… 大2
 みりん …… 少々

作り方

- 1 鶏肉を小さく切る。
- 2 なすはへたをとってたてに半分に切り、さらに3つに切る。(皮むきで線を入れておく)
- 3 きゅうりもたてに半分に切ってななめに切っておく。
- 4 フライパンに油を入れて鶏肉をいためる。
- 5 鶏肉をいったん取り出し、なすをフライパンでいためる。
- 6 5のフライパンに鶏肉をもどす。
- 7 砂糖、しょうゆ、みそを入れていためる。
- 8 きゅうりを入れてしょうが、みりんを入れる。
- 9 さっといためてできあがり。

ほくも
いためるんだ!



野さいたっぷり ドライカレー



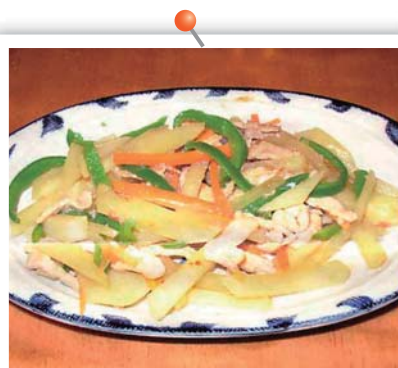
材料(4人分)

えだまめ …… 35つぶ
 たまねぎ …… 2個
 とうもろこし …… 1/2個
 トマト …… 3個
 なす …… 4本
 にんじん …… 1本
 ピーマン …… 2個
 にんにく …… 2かけ
 しょうが …… 1かけ
 豚ひき肉 …… 190g
 牛乳 …… 1/2カップ
 水 …… 1/2カップ
 ベビーチーズ …… 5個
 ウスターソース …… 大2と1/2
 カレー粉 …… 大1と1/2
 ケチャップ …… 大2と1/2
 固形スープ …… 3個
 はちみつ …… 大2

作り方

- 1 とうもろこし、えだまめはゆでる。
- 2 他の野菜は細かく切る。
- 3 にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 4 なべに油を入れ①を弱火でいため②とひき肉をいっしょに混ぜていためる。
- 5 カレー粉を入れて、ウスターソース、トマトケチャップ、固形スープ、水を入れてにる。
- 6 牛乳、はちみつ、5mm角に切ったベビーチーズを汁気がなくなるまで、中火でにる。
- 7 とうもろこしをほくして混ぜる。
- 8 えだまめは皮から出して混ぜる。
- 9 ご飯をよそった皿にもりつける。

豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め



材料(4人分)

じゃがいも …… 中3個
 ピーマン …… 2個
 にんじん …… 1/2個
 しょうが …… 1かけ
 豚薄切り肉 …… 220g
 オイスターソース …… 大2
 かたくり粉 …… 少々
 ごま油 …… 小1
 酒 …… 大1
 砂糖 …… 小1
 サラダ油 …… 大3
 塩、こしょう …… 少々

作り方

- 1 じゃがいもは5mm角の棒状に切って水にさらして水気を切り、熱湯をかける。
- 2 豚薄切り肉、ピーマン、にんじんは千切りにする。
- 3 肉に塩、こしょう、かたくり粉をまぶす。
- 4 オイスターソース、酒、砂糖を合わせる。
- 5 サラダ油大1でにんじんとピーマンをよくいためる。
- 6 5を取り出して、サラダ油大2を加える。
さらに、つぶしたしょうがと肉を入れ色が変わるまでいためる。
- 7 じゃがいもを入れシャキシャキ感を残す程度までいためたたら、④と⑤を加えいためる。
- 8 最後にごま油を加えて完成。

こまつなの元気スープ



材料(4人分)

こまつな …… 200g
 じゃがいも …… 400g
 たまねぎ …… 60g
 ねぎ …… 60g
 あさり …… 200g
 牛乳 …… 300ml
 ローリエ …… 2枚
 オリーブ油 …… 大2~3
 鶏がらスープ …… 5~7カップ
 塩 …… 小1と1/2
 白ワイン …… 少々

作り方

- 1 あしりをなべに入れ、白ワインとローリエ1枚を加えて加熱して口を開かせる。
- 2 こまつなの茎と葉を別々に塩ゆでしてみじん切りにする。
- 3 じゃがいもは1cmのちょう切りにして水にさらす。
- 4 たまねぎ、ねぎはうす切りにする。
- 5 こまつなの葉は、水を加えてミキサーにかける。
- 6 なべにたまねぎ、ねぎ、オリーブ油を入れ弱火で蒸らしながらいためる。ねぎの香りがとれたら、じゃがいも、ローリエ1枚、茎を入れてじゃがいもがやわらかくなるまで、むらしながらいためる。
- 7 野菜が浸る程度に鶏がらスープと水を入れ、塩半分を加えてやわらかくなるまでにする。
- 8 7をミキサーにかけてから、なべに戻す。こまつなの葉、あさりを入れて、加熱する。
- 9 牛乳とお湯で調節して塩で味をととのえたら完成。



はま菜ちゃんカレー



材料 (4人分)

- いんげん …… 適量
- たまねぎ …… 中1個
- トマト …… 中1/2個
- キャベツ …… 1~2枚
- なす …… 中2本
- にんじん …… 中1/2個
- 干ししいたけ …… 2枚
- にんにく …… 2かけ
- なし …… 中1/2個
- 豚ひき肉 …… 100g
- 塩、こしょう …… 適量
- コンソメ …… 2個
- 油 …… 少々
- ウスターソース …… 大3
- カレー粉 …… 大2~3
- ケチャップ …… 大3
- A 酒 …… 大3
- 砂糖 …… 大1
- しょうゆ …… 小2
- トンカツソース …… 大1
- 水 …… 大7

作り方

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。
- ② 油を熱して、にんにく、豚ひき肉をいためる。野菜も加えてしんなりするまでいためる。
- ③ Aを合わせて加えて、すりおろしたなしも加える。
- ④ コンソメを加えてにる。キャベツといんげんを入れる。
- ⑤ 弱火でかき混ぜながらにつめる。
- ⑥ カレー粉を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ あつい白いごはんにかけていただく。



はま菜ちゃんオイスターソースいため



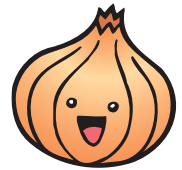
材料 (4人分)

- こまつな …… 1束
- たまねぎ …… 小1個
- にんじん …… 小1本
- にんにく …… 1かけ
- 肉 …… 200g
- オイスターソース …… 大3
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 大2

作り方

- ① フライパンにサラダ油大1入れ、スライスしたにんにくと肉を塩、こしょうでいため、取り出す。
- ② フライパンにサラダ油大1を入れ、千切りにしたにんじん、たまねぎ、こまつなの順にかるくいためる。
- ③ ②のフライパンに、①の肉をもどして、オイスターソースを入れて混ぜ合わせて完成。

オイスターソース
とも合うよ♪



ぶた肉と揚げなす炒め&白菜と柿の和え物



材料 (4人分)

- かき …… 1個
- こまつな …… 1/2束
- 白ねぎ …… 1本
- たまねぎ …… 20g
- にんじん …… 10g
- はくさい …… 1/4個
- なす …… 1本
- はくさいの芯 …… 5~6cm
- 豚肉 …… 300g
- レモン汁 …… 大1~2
- マヨネーズ …… 大1~2

作り方

- ① なすを、たて・よこ半分に切り、さらに3等分してさっとあげる。
- ② 野菜、肉を食べやすい大きさに切る。
- ③ 豚肉、たまねぎ、にんじん、白ねぎの順にいため、しばらくしてはくさい、こまつなを加え、最後になすを加える。
- ④ オイスターソースで調味して完成。

<白菜と柿の和え物>

- ⑤ はくさいの芯を薄切りし、塩をふってしばらくおく。
- ⑥ かきは2~3mmの薄切りにしたあと、幅5~6mmに切る。
- ⑦ レモン汁少々とマヨネーズで合えて完成。

おかずにしても!



ベーコンとほうれん草のハッシュポテト



材料 (4人分)

- ほうれんそう …… 1/2束
- じゃがいも …… 大4~5個
- ベーコン …… 4枚
- 油 …… 適量
- 粉チーズ …… 適量
- 塩 …… 適量
- こしょう …… 適量
- パセリ …… 適量

作り方

- ① ほうれんそうをゆでる。
- ② ほうれんそう、ベーコンを細く切る。
- ③ じゃがいもの皮をむき、スライサーで細く切る。(千切り)
- ④ ②を油を入れたフライパンでいためる。
- ⑤ ③を④に入れ手早く混ぜた後、押しつけるようにフライパンいっぱいに広げる。(オープンの場合は油をうすくぬった天板に広げる)
- ⑥ まわりがきつね色にカリカリになるまで中央~細火で約7分位焼く。塩こしょうで味付けする。
- ⑦ ウラに返して約3~4分焼き、粉チーズをふりかける。(時にはピザ用チーズをかけてもOKです)
- ⑧ 皿に移しパセリをかけて、できあがり。

カリ
カリ!



第2回 料理コンクールレシピ

やさいスープかけごはん



材料 (4人分)

- 「いんげん」…… 10本
- A たまねぎ…… 中1個
- 「なす」…… 大2本
- 「水」…… 3カップ
- B チキンコンソメ…… 2個
- トマト…… 中4個
- ブロッコリー…… 1/2個
- 鶏もも肉…… 300g
- ごはん…… 茶わん4杯
- 粉チーズ…… 適量
- サラダ油…… 大2
- 塩…… 小1/2

作り方

- ① ブロッコリーを切ってゆでる。
- ② Aの野菜を一口サイズに切る。
- ③ トマトの皮をむいて一口大に切る。
- ④ 鶏肉を一口サイズに切り、油大1でいため取り出しておく。
- ⑤ 油大1で②の野菜をいため、④も加える。
- ⑥ ⑤をなべに移し、トマト、Bを入れて、あくを取りながらこむ。
- ⑦ 塩で味をととのえて、ブロッコリーを加える。
- ⑧ ご飯の上にてきあがった⑦をかける。
- ⑨ 粉チーズをふってできあがり!

ご飯に
かけて♪

野菜たっぷりだんご汁



材料 (4人分)

- かぼちゃ…… 1/6個
- キャベツ…… 1/8個
- 小ねぎ…… 3本
- じゃがいも…… 1個
- だいこん…… 1/4本
- たまねぎ…… 1個
- なす…… 1個
- にんじん…… 1/2本
- えのき…… 1袋
- しめじ…… 1パック
- 小麦粉…… 200g
- にぼし…… 20匹
- だしの素…… 大1
- みそ…… 大5

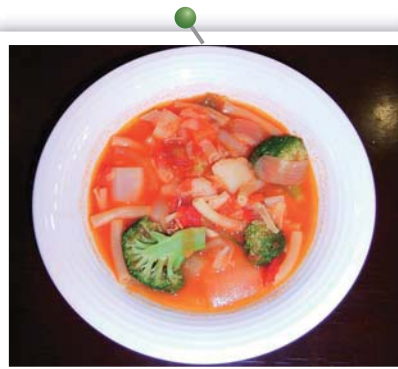
作り方

- ① 野菜と、しめじ、えのきを2cm角に切っておく。
- ② 水の中に、にぼしを入れ、ふっとうする前に取り出す。だしの素大1を入れる。
- ③ ②の中に①を入れて、火が通ったら、みそを入れる。
- ④ 小麦粉を水でといておく。
- ⑤ ③の中に、④をスプーンで大1ずつ入れる。
- ⑥ おわんに細かく切った小ねぎをのせてできあがり。

おにぎりが
ふっとうする



はま菜ちゃんいっぱいミネストローネ



材料 (4人分)

- キャベツ…… 1枚
- にんじん…… 1本
- じゃがいも…… 2個
- セロリ…… 1/2本
- だいこん…… 1/5本
- たまねぎ…… 1個
- トマト…… 2個
- ブロッコリー…… 1本
- にんにく…… 1かけ
- しめじ…… 1パック
- ベーコン…… 5枚
- マカロニ…… 100g
- パイヨン…… 4個
- 塩、こしょう…… 少々
- ローリエ…… 1枚

作り方

- ① 野菜を1cm角に切る。
- ② オリーブオイルで野菜をにんにくからいためていく。
- ③ 水を入れてふっとうさせる。
- ④ パイヨンとベーコンとマカロニとローリエを入れる。
- ⑤ 塩、こしょうで味をととのえて完成。

野菜が
いっぱい!



はま菜ちゃんプル



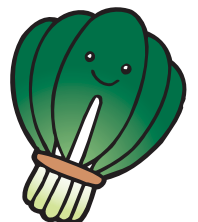
材料 (4人分)

- こまつな…… 1束
- ピーマン…… 1個
- 木綿豆腐…… 1丁
- 卵…… 1個
- かつお節…… 1パック
- 酒…… 小1
- 砂糖…… 少々
- 塩…… 少々
- だしじょうゆ…… 大2
- みりん…… 適量

作り方

- ① ピーマンを細く切る。
- ② こまつなを熱湯でさっとゆがいてから切る。
- ③ ピーマンとこまつなをいためる。
- ④ しんなりしたら豆腐とかつお節を入れていためる。
- ⑤ 塩、だしじょうゆ、みりん、砂糖、酒を適量入れる。
- ⑥ 溶き卵をまわしながら入れいためて完成。

ゴーヤじゃなくて
こまつなで♪





元気元気元気スープ



材料 (4人分)

いんげん	50g
かぼちゃ	1/8個
キャベツ	4枚
A スズキーニ	1/2本
セロリ	1/2本
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
卵黄	2個分
塩	小1
B しょう油	少々
粉チーズ	15g
薄力粉	80g
牛乳	50ml
さつまいも	1/2本
じゃがいも	1個
ホールトマト	1缶
にんにく	1かけ
オリーブオイル	適量
コンソメスープ	5カップ

作り方

- 1 Aの野菜すべて1cm角に切る。
- 2 にんにくはうす切りにして、かぼちゃ、オリーブオイルでいため、たまねぎ、にんじん、セロリ、スズキーニ、いんげん、キャベツ、トマトの順でいためる。
- 3 コンソメスープを加えてにこむ。
- 4 ジャがいも、さつまいもの皮をむく。
- 5 細かく切ってにこむ。
- 6 裏ごししてよく混ぜ合わせる。
- 7 6にBの材料を入れまた混ぜ合わせる。
- 8 かたまってきたら棒状にのばし、2cmぐらいに切って好きな形にする。
- 9 スープに、8を入れる。2~3分にこんで、できあがり。



はま菜ちゃんコロッケ



材料 (4人分)

えだまめ	1袋
さといも	10個
たまねぎ	中1個
とうもろこし	1/2本
豚ひき肉	200g
卵	1個
ごま油	大1/2
こんぶ茶	少々
サラダ油	少々
塩・しょう油	少々
薄力粉	1/2カップ
パン粉	1カップ
パセリ	少々
レモン	少々
ラード	大1/2

作り方

- 1 さといもの皮をむき、ゆでてつぶす。
- 2 えだまめはゆでてさやから出し、とうもろこしはゆでてばらしておく。
- 3 たまねぎをみじん切りにして、ごま油ですき通るまでいためる。
- 4 豚ひき肉をラードでいため、3を混ぜて、こんぶ茶、塩、しょう油で味をつける。
- 5 さといもと混ぜて、塩、しょう油で味をととのえる。
- 6 5を10等分して丸める。
- 7 薄力粉、溶き卵、パン粉をつけて、冷蔵庫で15分冷やす。
- 8 170~180℃の油できつね色にあげる。
- 9 千切りにしたキャベツとくし形のレモンと一緒に盛りつける。にんにくしょう油ゆでいただく。

みどりのピラフ



材料 (4人分)

えだまめ	1カップ
たまねぎ	20g
ほうれんそう	200g
バター	大2
ごはん	茶碗4杯
オリーブオイル	大1/2
塩	小2/3
しょう油	少々
スープの素	小1
ワインビネガー	大1

作り方

- 1 たまねぎをみじん切りにしてバター大1ですき通るまでいためてから冷ましておく。
- 2 ほうれんそうはかためにゆでて細かく切ってバター大1でいためる。
- 3 えだまめは塩を少し入れたお湯でゆでて、さやから出す。
- 4 あたたかいご飯にスープの素、塩小1/3を入れて混ぜる。
- 5 4に123を加えて混ぜる。
- 6 オリーブオイル、ワインビネガー、塩しょう油を入れて混ぜたら完成。



はま菜ちゃんたつぷり元気コロッケ



材料 (4人分)

いんげん	5本
コーン(つぶ)	70g
こまつな	1束
じゃがいも	5個
にんじん	小1本
プチトマト	10個
ブロッコリー	小1個
豚ひき肉	60g
卵	1個
高野豆腐	1個
油	適量
小麦粉	適量
砂糖	大2
塩	少々
A しょう油	大3
水	大2
みりん	大1

作り方

- 1 ジャがいも、にんじん、いんげん、こまつな、ブロッコリーはゆでて切っておく。
- 2 みじん切りのにんじん、高野豆腐とひき肉とAを加えて汁気がなくなるまでにする。
- 3 ジャがいもと2を混ぜていんげんとこまつなのみじん切りとコーンを混ぜる。
- 4 ハンバーグの形にしたら粉とパン粉をつけて油であげる。
- 5 お皿にトマト、ブロッコリー、切ったキュウリとコロッケをのせて、できあがり。

ぶっかけスープカレー



材料 (4人分)

ごぼう	1/4本
じゃがいも	1/4個
たまねぎ	1/4個
にんじん	30g
しいたけ	20g
ひき肉	250g
卵	1/2個
かたくり粉	小1/2
いんげん	30g
キャベツ	300g
じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
カレー粉	小2
コンソメ	2つ
塩、こしょう	少々
水	1800ml

作り方

- 野菜を洗う。
- じゃがいも、にんじん、ごぼうの皮をむく。
- 肉団子用のにんじんは、みじん切り、スープの具のにんじんは、いちょう切りにして、キャベツはざく切りにする。
- しいたけ、ごぼう、たまねぎをみじん切りにする。肉団子用のじゃがいもはすりおろし、ボールに入れAを混ぜ合わせる。
- じゃがいもといんげんを食べやすい大きさに切る。
- 水をなべに入れ、その中に、じゃがいも、にんじんを入れ少しにる。ふっとうしたら、肉団子をスプーンなどで形をととのえて入れる。
- コンソメを加えて、にる。キャベツといんげんを入れる。
- カレー粉を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ごはんにかけてもおいしい。

はま菜いつぱい和風カレー

給食に
なったよ!



材料 (4人分)

いんげん	20g
さといも	100g
だいこん	50g
にんじん	100g
ねぎ	50g
しょうが	1かけ
豚肉	50g
こんにゃく	50g
しいたけ	30g
ごはん	茶碗4杯
水	350ml
油	大1/2
かたくり粉	大1
カレー粉(ルー)	25g
しょうゆ	小2
だしの素	小1
水	大2

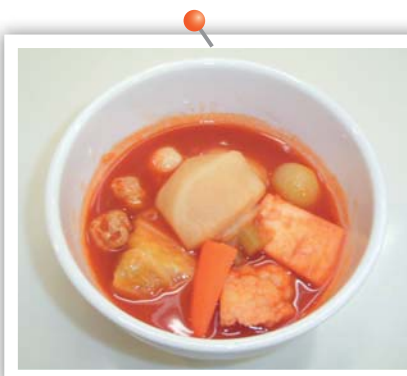
作り方

- こんにゃくを下ゆでする。
- さといもの皮をむき、塩もみする。
- 豚肉・さといも・にんじん・だいこん・ねぎ・こんにゃく・しいたけ・いんげんを切る。
- ③で切ったものをいためる。しょうがを入れる。
- 水を入れる。
- ふっとうしたら、だしの素を入れ、野菜がやわらかくなるまでにする。
- カレー粉(ルー)を入れる。しょうゆを入れる。
- 水ときかたくり粉を作り、入れる。
- ごはんにかけてできあがり!!

和風だよ



スペシャルビッワリおでん!



材料 (4人分)

かぶ	2個半
カリフラワー	1/2個
キャベツ	5枚
小たまねぎ	5個
じゃがいも	2個半
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/2本
鶏ひき肉	100g
おもち	2個半
はんぺん	1/2枚
うずらの卵	10個
粉チーズ	小1
トマトジュース	500ml
水	500ml
コンソメ	3個
塩、こしょう	少々

作り方

- カリフラワーとじゃがいもをかためにゆでる。
- 小たまねぎ、にんじん、かぶの皮をむいて、一口大に切る。
- キャベツを電子レンジにかけてしんなりさせて、半分に切ったおもちをつつんでようじでとめる。
- うずらの卵をゆでて殻をむく。はんぺんを切る。
- なべにトマトジュースと水とコンソメと塩、こしょうを入れて、火にかける。
- 鶏ひき肉に粉チーズ小1と塩こしょうとみじん切りにしたたまねぎを混ぜて、団子にして、なべに入れる。
- 他の材料を入れる。
- もりつけてできあがり!

ふーちゃんぷるー



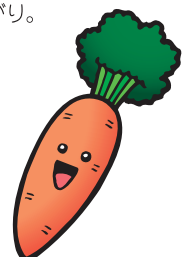
材料 (4人分)

にんじん	中1/2本
だいごんの葉	20g
ねぎ	5cm
おふ	20g
卵	1/2コ
塩、こしょう	少々
ゴマ油	大1/2

作り方

- おふを溶き卵にしっかりひたす。
- フライパンごゴマ油を入れて①をいためお皿に取り出す。
- ねぎ、にんじん、だいごんの葉の順にいためる。
- ②を入れ、塩、こしょうで味をつけてできあがり。

こなチャンプルー
はじめて!





牛肉とシャキシャキ野菜のトマト煮

給食に
なったよ!



材料 (4人分)

いんげん …… 5本
 たまねぎ …… 1/2個
 ごぼう …… 1本
 れんこん …… 10cm
 牛薄切り肉 …… 300g
 にんにく …… 1かけ
 サラダ油 …… 大2
 大豆の水煮缶 …… 150g
 トマトの水煮缶 …… 400g
 ローリエ …… 2枚
 赤ワイン …… 1/4カップ
 小麦粉 …… 大2
 コンソメの素 …… 大1
 砂糖 …… 小1
 塩、こしょう …… 少々
 酢 …… 少々

作り方

- 1 ごぼうは乱切り、れんこんは1口大に切り、酢水であくぬきをする。
- 2 水と砂糖を入れて5~6分ゆでる。いんげんもいっしょに1~2分ゆでる。
- 3 牛肉に塩・こしょう・小麦粉をふる。たまねぎはあらみじん切りにし、にんにくはつぶす。
- 4 サラダ油を入れたフライパンでにんにく、たまねぎをいためる。牛肉も入れ、肉の色が変わったら、肉だけを取り出す。
- 5 サラダ油を足してごぼう、れんこんをいためる。赤ワインを入れてから牛肉をもどす。
- 6 トマトの水煮、大豆の水煮・コンソメの素、ローリエとひたるくらいの水を入れ、あくをとりながらにこむ。
- 7 30分くらい弱火でにて、塩・こしょうで味をととのえる。
- 8 皿にもっていんげんの小口切りをちらして完成。

さといもバーグのトマトソースにこみ



材料 (4人分)

さといも …… 2個
 しいたけ …… 4個
 たまねぎ …… 中1個
 にんじん …… 中1本
 ピーマン …… 2個
 豚ひき肉 …… 400g
 うずらの卵 …… 10個
 カットトマト缶 …… 1缶
 ケチャップ …… 少々
 コンソメ …… 少々
 ソース …… 少々
 塩、こしょう …… 少々
 水 …… 缶1缶分

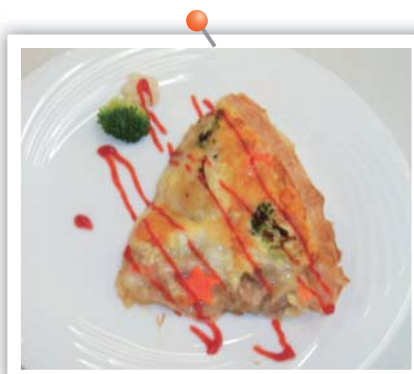
作り方

- 1 豚ひき肉をボールに入れてよくねり、塩、こしょう、コンソメを入れてから、5mm角に切って軽くゆでたさといもを加える。
- 2 ①のタネを丸め、中にうずらの卵を入れてボール型にまとめる。
- 3 きざんだにんじん、しいたけ、たまねぎ、ピーマンを少量の油で軽くいため、カットトマト缶、缶1缶分の水を加えてにる。
- 4 ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 ②のボール型の肉を加え、中火で10~15分にこむ。
- 6 できあがり。

ハンバーグに
変身!!



はま菜っ子キッシュ



材料 (4人分)

カリフラワー …… 1個
 ジャがいも …… 1個
 たまねぎ …… 1/4個
 にんじん …… 5cm
 ブロッコリー …… 2個
 卵 …… 1個
 ツナ缶 (大) …… 1缶
 ピザ用チーズ …… 300g
 豆乳 …… 50ml
 生クリーム …… 50ml
 冷凍パイシート …… 2枚
 塩、こしょう …… 少々

作り方

- 1 冷凍パイシートを常温にもどしてからのばし、型に合わせてまわりを切る。
- 2 ブロッコリー、カリフラワーをさっとゆでる。
- 3 ブロッコリー、カリフラワーの茎と、じゃがいも、にんじん、たまねぎをみじん切りにする。
- 4 フライパンで切った野菜をよくいため、塩、こしょうをし、油を切ったツナを入れて、混ぜる。
- 5 パイの上にチーズと具を入れる。
- 6 卵、生クリーム、豆乳を混ぜ、上から流し入れ、ゆでた野菜とチーズを上からのせる。
- 7 オープン、中火で30分~40分焼いて完成。

中華風コロコロさつまボール



材料 (4人分)

えだまめ …… 30つぶ
 ごまつな …… 5枚
 さつまいも …… 2本半
 豚肉 …… 125g
 卵 …… 1個
 かたくり粉 …… 42g
 コンソメチキン …… 大2
 酒 …… 大2
 サラダ油 …… 大2
 砂糖 …… 小5
 塩 …… 小5
 しょうゆ …… 大2と1/2

作り方

- 1 さつまいもはふかして皮をむく。
- 2 ごまつな、えだまめをゆでる。
- 3 ②でゆでた物を細かく切る。
- 4 肉は細かく切り、かたくり粉、しょうゆ、酒、コンソメチキンを加える。
- 5 肉をいためて色が変わったら、②を加えていためる。その時に酒、しょうゆ、コンソメチキンを加えて、味をととのえる。
- 6 さつまいもの皮をむき、卵を入れて混ぜてほぐす。さつまいもで、⑤をつつみ、きつね色になるまで焼く。
- 7 たれは、フライパンに、水4カップ、酒、コンソメ、塩、砂糖を加えて作っていく。
- 8 団子を皿にのせてたれをかけたら完成。



さくらえびとほうれんそうのMIIXまいとん



材料 (4人分)

だいこん	1/4本
にんじん	1/2本
ほうれんそう	1束
みずな	1/2束
さくらえび	10g
こんぶ	10cm4枚
かつお節	30g
小麦粉	200g
しょうゆ	20ml
塩	小1
水(すいとん用)	200ml
水(だし用)	7カップ
みりん	大1

作り方

- お湯をわかして塩を入れて、ほうれんそうをゆでる。
- だいこん、にんじんをいちちょう切りにする。
- ほうれんそうの葉の部分をすり鉢でつぶす。さくらえびはフードプロセッサで粉にする。
- こんぶ、かつお節でだしをとる。
- だし汁でだいこん、にんじんをにる。
- 小麦粉に水、ほうれんそう、さくらえびを入れて混ぜる。
- だいこん、にんじんがやわらかくなったら、しょうゆ、塩で味をつける。
- ⑥をスプーンですくって汁の中に入れる。
- 少しにこんで完成。

カレー風味のラトトゥ

給食に
なったよ!



材料 (4人分)

じゃがいも	2個
たまねぎ	3個
トマト	4個
なす	4本
ピーマン	4個
にんにく	2かけ
ベーコン	4枚
コンビーフ	1缶
カレー粉	大1と1/2
コンソメ	3個
塩	少々
砂糖	少々
しょうゆ	小1
ソース	少々
バター	10g
水	800ml

作り方

- なす2本はみじん切り、残りのなすは輪切りにする。トマトは皮をむいてざく切り、ピーマンはみじん切り、じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし型切り、ベーコンは短冊切りにしておく。
- なべに油を入れて、みじん切りにしたにんにくもいためる。
- 香りが立ったらたまねぎ2個分、ベーコンを入れていためる。
- 別のなべに残りのたまねぎ1個分となすをいためる。
- ③に水とトマト、コンソメを入れにつめる。
- につまったら④を入れてさらににる。
- コンビーフを細かくしてなべに入れる。
- じゃがいも、ピーマンを入れ、カレー粉も加える。よくなじんだら砂糖、塩を入れにつめる。
- 最後にしょうゆ、バター、ソースを入れてできあがり。ナンといっしょに食べる。

はるまちゃん



材料 (4人分)

えだまめ さや付き	100g
じゃがいも	中2個
たまねぎ	小1個
つぶコーン	40g
にんじん	中1/2本
牛ひき肉	80g
春巻きの皮	4枚
ケチャップ	適量
塩、こしょう	少々

色が
きれい!



作り方

- じゃがいも、にんじんをふかす。
- たまねぎのみじん切りと、牛ひき肉をいためる。
- えだまめを塩ゆでてさやから出す。
- つぶコーンをざるにあげて水気を取る。
- じゃがいもをつぶして、にんじんを細かく切る。
- ⑤に②③④を入れて、塩、こしょうで味付けする。
- ⑥を春巻きの皮でつつんで、180℃の油できつね色にあげて完成。
- お好みでケチャップを入れる。



からあげの野菜あんかけ



材料 (4人分)

いんげん	5本
えだまめ	20つぶ
たまねぎ	1個半
にんじん	1本
鶏もも肉	5枚
しょうが	1かけ
油(あげ油)	適量
かたくり粉	少々
しょうゆ	適量
本だし	適量

トロ〜!

作り方

- にんじん、たまねぎは細切りに、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- えだまめはゆでてさやから出す。
- ①②の野菜をしょうゆ、本だしで味をつけただし汁でにこむ。
- かたくり粉でとろ味をつけてあんかけは完成。
- 鶏のもも肉を一口大に切る。
- しょうゆとしょうがで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油であげる。
- からあげに④のあんかけをかけて完成。



野菜畑の特製こだわりはま菜ちゃんスープ



材料 (4人分)

じゃがいも …… 1個
セロリ(葉も) …… 1/3束
たまねぎ …… 1個
トマト …… 4個
なす …… 1本
にんじん …… 1本
しょうが …… 1/2かけ
にんにく …… 1かけ
ベーコン …… 50g
マカロニ …… 100g
オリーブオイル …… 大2
ケチャップ …… 大2
塩、こしょう …… 少々
チキンコンソメ …… 1コ
水 …… 1L

作り方

- 1 トマト、なす、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、セロリを1cm角に、セロリの葉、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 きざんだにんにく、しょうがを入れる。
- 3 なべにオリーブオイルを熱して②の材料を入れていためる。
- 4 香りが出てきたらじゃがいも、にんじん、セロリ、ベーコンを入れていためる。
- 5 なす、たまねぎ、セロリの葉も入れていためる。
- 6 トマトを入れて少し角がなくなる程度いためたら、水1Lを入れる。
- 7 ふっとうしてきたらあくをとる。
- 8 チキンコンソメ、トマトケチャップを入れる。
- 9 野菜が「クタ」っとしたらマカロニを入れる。
- 10 マカロニがやわらかくなったら塩、こしょうで味をととのえて完成。

ヘルシー レインボー ポンチ



材料 (4人分)

かき …… 1個
こまつな …… 3枚
にんじん …… 小1本
なし …… 1個
ぶどう …… 1房
みかん缶 …… 1缶
白玉粉 …… 200g
水 …… 150ml
F 粉寒天 …… 4g
A 水 …… 500ml
L 砂糖 …… 大3

作り方

- 1 Aをなべで加熱して、溶けたら型に入れ冷水で冷し固める。
- 2 なべに湯をわかす。③こまつなをすりばちですりつぶす。
- 4 にんじんをおろし金でおろす。
- 5 ボールを3つ用意する。白玉粉1/3分に水60mlを加えこねる。もう一つのボールに白玉粉1/3分に水50mlと③を加えこねる。残りのボールに白玉粉1/3袋に水40mlを加えてこねる。
- 6 ⑤の内、二つのボール、それぞれこまつなとにんじんを加えてこねる。
- 7 ⑥のそれぞれを適当な大きさにちぎって丸める。
- 8 ⑦をなべの湯に入れ浮き上がったら冷水にとり、ザルに上げる。
- 9 旬の果物を一口サイズに切る。
- 10 寒天をさいの目に切る。
- 11 寒天、果物、白玉団子、みかんを盛り、みかん缶のシロップをかけて、できあがり。

しゃけだんごのはま菜にこみ



材料 (4人分)

キャベツ …… 小1枚
たまねぎ …… 1/4個
にんじん …… 1/4本
ブロッコリー …… 少々
合びき肉 …… 80g
ベーコン …… 1枚
カットトマト缶 …… 1缶
鮭の水蒸缶 …… 90g
サラダ油 …… 小1
塩、こしょう …… 少々
水 …… 100ml
F 卵 …… 1/2個
A 牛乳 …… 10ml
パン粉 …… 小1
L パセリ(粉) …… 小1/2

作り方

- 1 たまねぎは千切り、ベーコン、にんじんは1cm角切り、キャベツは2cmザク切り、ブロッコリーは一口大に切る。
- 2 ボールにAを入れてよく混ぜる。鮭缶と合びき肉を入れてさらによく混ぜる。10等分しておく。
- 3 フライパンにサラダ油小1を入れて、丸めた鮭団子をやく。
- 4 なべにサラダ油小1を入れてベーコンをいためる。
- 5 たまねぎ、にんじんをいためてたまねぎがすき通ったらトマト缶、水、鮭団子を入れて10分位にこむ。
- 6 ブロッコリー、キャベツを入れてキャベツに尖が通ったら塩、こしょうで味をととのえて、完成。

タンドリーチキンのとろとろグリーンカレー



材料 (4人分)

にんにく …… 2かけ
鶏肉 …… 450g
ヨーグルト …… 200ml
カレー粉 …… 小1
A ケチャップ …… 大1
こしょう …… 少々
塩 …… 小3
しょうが …… 1かけ
牛乳 …… 50ml
しょうが …… 1かけ
B しょうゆ …… 大1
トマトピューレ …… 1缶
固形ブイヨン …… 1個
じゃがいも …… 2個
たまねぎ …… 1個
にんじん …… 1本
ほうれんそう …… 1束
カレー粉 …… 小2

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせて、冷蔵庫で1時間つけこむ。
- 2 ①をしっかりグリルしてやく。
- 3 たまねぎをみじん切りにして、カレー粉を入れていためる。
- 4 ほうれんそうに牛乳を加えてピューレにする。
- 5 残りの野菜をすりおろし、③といっしょに水200mlを加えてにこむ。
- 6 ⑤にBと④を入れてさらににこむ。
- 7 タンドリーチキンとルーとごはんをもりつけて完成。

おしゃれたね♪



はま菜ちゃんのほね太のため

給食に
なったよ!



材料 (4人分)

こまつな …… 1束
長ねぎ …… 1本
にんじん …… 1/2本
とろけるチーズ …… 20g
乾燥さくらえび …… 10g
乾燥ひじき …… 20g
ちりめんじゃこ …… 20g
いりごま (白) …… 大1
酒 …… 大1
サラダ油 …… 大1
しょうゆ …… 大1
塩、こしょう …… 少々

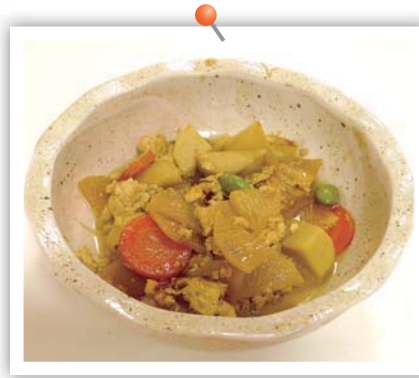
作り方

- ひじきをもどす。
- こまつなは2cm、長ねぎはななめ、にんじんは短冊に切る。
- フライパンに油を入れて、にんじん、ねぎの青い部分をいため、ひじき、こまつなのじくを入れてさらにいためる。
- 塩を少しふって、ねぎ・こまつなの葉、さくらえび、じゃこを入れていためる。
- 酒、しょうゆ、塩、こしょうで味付けし、ごま、チーズを入れて完成。

カルシウムたっぷり!



けんちょう



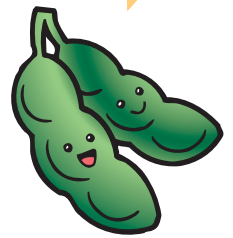
材料 (4人分)

えだまめ …… 15さや
さといも …… 5個
だいこん …… 1/2本
にんじん …… 1本
木綿豆腐 …… 1丁
砂糖 …… 大3
サラダ油 …… 大3
しょうゆ …… 大3
だしの素 …… 小2
みりん …… 大2

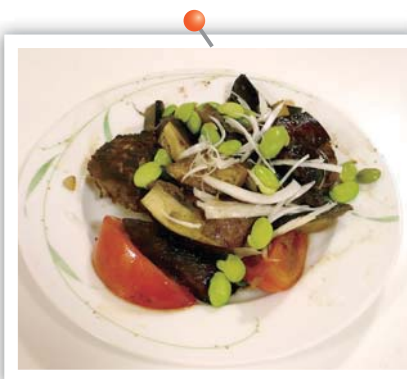
作り方

- だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
- さといもは、半分に切る。
- 豆腐は切らない。
- なべにサラダ油を入れ、豆腐を入れて加熱する。
- だいこん、にんじんを入れていためる。
- 別ゆでのさといもを入れ、だしの素を入れる。
- 砂糖、しょうゆ、みりんを加えて20~30分にこむ。
- 別ゆでしたえだまめをさやから出して入れ、完成。

お豆腐とも
相性ばっちり!



肉だんご、トマト&なすのオイスターソース炒め



材料 (4人分)

えだまめ …… 150g
たまねぎ …… 中1個
トマト …… 中3個
なす …… 小5個
ねぎ(白い部分) …… 少々
根しょうが …… 小3かけ
にんにく …… 2かけ
合びき肉(牛・豚) …… 500g
卵 …… 1個
オイスターソース …… 50ml
ごま油 …… 少々
塩、こしょう …… 少々
日本酒 …… 20ml

作り方

- えだまめをゆでて、さやから出しておく。
- トマトはくし形に切り、なすは乱切りにする。
- たまねぎ、にんにく、根しょうがのみじん切りと、合びき肉、卵を混ぜて肉団子を作る。
- 肉団子を油をひいたフライパンで焼く。焼き終わった肉団子は、お皿に取っておく。
- 4のフライパンにごま油を足してなすを塩、こしょうをしていためる。
- 5のフライパンにトマトを加え、さっといため、肉団子を加えて日本酒をふり入れ、ふたをして30秒ぐらいむす。
- オイスターソースを加え、ひとにたちしたら火を止めて、器にもる。
- ねぎをちらして、えだまめをかざって完成。

はま菜ちゃんメン



材料 (4人分)

キャベツ …… 1/6個
たまねぎ …… 中1/4個
長ねぎ …… 1/4本
なす …… 1/2本
にんじん …… 中1/3本
豚ひき肉 …… 200g
そうめん …… 250g
ごま油 …… 大2
サラダ油 …… 小1
塩・こしょう …… 少々
しょうゆ …… 大2
酢 …… 小2

作り方

- 長ねぎはみじん切りに、その他の野菜を全て千切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れ、長ねぎをいためる。香りがしてきたら豚ひき肉を入れて、塩、こしょうで味付けをする。
- 肉に火が通ったら、にんじん、なす、水を少量入れていため、しんなりしてきたら、たまねぎとキャベツを加え、全体がしんなりするまでいためる。
- 味付けにごま油大1、しょうゆ大1、酢小1を入れる。
- なべたっぷりのふっとうした湯にそうめんを入れ強火でゆで、湯があふれる寸前で火を止め、そうめんを流水でよく洗い、かるく水をきりボールに入れる。
- そうめんも4と同じ分量で味付けをして、よく混ぜる。
- 5に3を入れ、混ぜ合わせてできあがり。



はま菜ちゃん貝だくさんスープ



材料 (4人分)

ごぼう …… 中1/2本
 ジャがいも …… 中1個
 だいこん(真ん中) …… 10cm
 たまねぎ …… 1/8個
 にんじん …… 1/8本
 ねぎ …… 1/2本
 はくさい …… 1/4切り2枚
 ほししいたけ …… 60g
 しょうが …… 1かけ
 鶏ひき肉 …… 300g
 豆腐(絹) …… 100g
 しいたけのもとし汁 …… 100~150ml
 かたくり粉 …… 少々
 ごま油 …… 少々
 塩、こしょう …… 適量
 しょうゆ …… 適量
 水 …… 1.5~2L
 チキンソムの素 …… 3個

作り方

- しいたけをもどす。
- ねぎ、にんじん、しいたけ10g分をみじん切りにして、しょうがをすりおろす。
- ②と豆腐、ひき肉、かたくり粉を一緒に混ぜて塩、こしょうで味付けして、肉団子の素を作る。
- なべで水をふっとうさせ、切ったごぼう、はくさい、たまねぎ、だいこんを入れて、コンソメの素、しいたけのもとし汁を加える。
- 肉団子の素をスプーンで丸めて入れていく。
- 味をみて、しょうゆを入れる。火を通したジャがいもを入れ、その後しいたけ50gを入れる。
- ねぎの千切りを入れる。しょうゆ、塩、こしょう、ごま油で味をととのえて、少しにたら完成。

さつまいものいもに



材料 (4人分)

ごぼう …… 1/2本
 こんにゃく(黒) …… 1/2本
 さつまいも …… 小1本
 ジャがいも …… 大1個
 だいこん …… 10cm
 にんじん …… 10cm
 なめこ …… 1袋
 豚バラ肉 …… 100g
 木綿豆腐 …… 1丁
 合わせみそ …… おたま1/2
 しょうゆ …… 大1
 酢 …… 大1
 ほんだし …… 適量

作り方

- ごぼうをななめに切る。切ったら水にひたす。
- ジャがいも、さつまいもを洗い、一口大に切ってから水にひたす。
- にんじん、だいこんを洗い、いちょう切りに切る。
- なべにだしを入れ、だいこん、にんじん、さつまいも、ジャがいも、ごぼうを入れ火にかける。
- こんにゃくを一口大に切って、なべに入れる。
- なめこも入れる。
- 豚肉を1cm幅に切って、なべに入れる。
- 豆腐を一口大に切って、なべに入れる。
- みそを入れてとかす。
- できあがり。

お味噌汁で!



スペイン風 はまぼーく うどん



材料 (4人分)

かぼちゃ …… 1/6個
 小ねぎ …… 10本
 こまつな …… 1/3束
 さつまいも …… 小1本
 しいたけ …… 3個
 だいこん …… 1/4本
 トマト …… 中2個
 にんじん …… 1本
 豚バラ肉 …… 180g
 うどん …… 3玉
 オリーブ油 …… 大1
 こんぶ …… 20g
 酒 …… 大2
 塩 …… 小1/2x2回
 こしょう …… 少々
 しょうゆ …… 大3と1/3
 ほんだし …… 適量
 水 …… 700ml

作り方

- 水で汚れをとったこんぶからだしをとる。
- 小ねぎをもりつけ用に3cm位に切る。
- トマトは8つのクシ切りを半分、こまつなは3cm位に切って茎と葉に分ける。さつまいも、にんじんは1cm位のいちょう切り、だいこんは大きめの千切り。かぼちゃは3~4cmの角切り、しいたけ1個を1/4に切る。
- 豚肉を3~4cmに切る。
- なべにオリーブ油を入れにんじん、だいこん、こまつなのきを入れためる。
- 野菜がしんなりしたら残りの野菜と塩小1/2を入れ軽くいためる。
- ⑥の火が通ったらこんぶだし、ほんだしを入れ湯がにたったら豚肉を入れふたをする。
- 酒、しょうゆ、塩小1/2を入れて10分にこむ。
- 火が通って野菜のに汁がでたら5分位火を止めておく。
- ⑨にうどんを入れ軽くにこんでこしょうを加えてできあがり。⑪ねぎをもりつけて完成。

ほうれんそうとほるさめの中華風炒め



材料 (4人分)

ほうれんそう …… 3束
 たけのこ(水煮) …… 60g
 春雨 …… 90g
 牛豚合いひき肉 …… 250g
 ごま油 …… 大1
 砂糖 …… 小2と1/2
 しょうゆ …… 大2と1/2

作り方

- ほうれんそうを食べやすい大きさに切る。
- たけのこは、細長く切る。
- お湯をわかし、春雨を2分ほどゆで、水で洗う。
- ひき肉にしょうゆと砂糖をからめる。
- ひき肉、春雨、ほうれんそう、たけのこの順に油をひいたフライパンでいためる。
- ほうれんそうがきれいな緑色になったらできあがり。

中華風





第6回 料理コンクールレシピ

はま菜たっぷりスープ



材料(4人分)

えだまめ …… 適量
 ジャがいも …… 2個
 たまねぎ …… 1/2個
 とうもろこし …… 1本
 トマト …… 1個
 にんじん …… 1/2本
 ブロッコリー …… 1個
 ひき肉 …… 250g
 卵 …… 1個
 パスタ …… 適量
 牛乳 …… 適量
 チキンスープの素 …… 2個
 パン粉 …… 1/2カップ
 ブイヨン …… 1個

作り方

- 1 とうもろこしをゆでる。
- 2 パン粉に牛乳を入れてひたす。
- 3 にんじん、ジャがいもをいちょう切りする。
- 4 ブロッコリー食べやすい大きさに切って、えだまめと一緒にゆでる。
- 5 とうもろこしをつぶして小麦粉をまぶし、えだまめはさやからむく。
- 6 トマトをひと口大に切る。
- 7 スープ用のお湯にチキンスープを入れ、にんじんとジャがいもを入れる。
- 8 ひき肉に卵、塩、こしょう、パン粉、とうもろこしを入れて混ぜ、肉団子にする。
- 9 スープに肉団子を入れてあくをとり、塩で味をととのえる。
- 10 ブロッコリーとえだまめ、パスタを入れる。
- 11 最後に火を止めてトマトを入れたら完成。

やさいたっぷりラタトゥユ



材料(4人分)

たまねぎ …… 1個
 トマト …… 2個
 なす …… 2本
 パプリカ(黄、赤) …… 各1個
 ピーマン …… 2個
 にんにく …… 1かけ
 オリーブオイル …… 大2
 ブイヨン …… 1個
 塩 …… 小1/4
 こしょう …… 少々
 砂糖 …… 小1/2
 白ワイン …… 大2
 トマトピューレ …… 50ml
 ローリエ …… 1枚

作り方

- 1 野菜は一口大の乱切りにし、ピーマン、パプリカは星型に切る。
- 2 にんにくをみじん切りにしてオリーブオイルでいためる。
- 3 香りがでたらたまねぎ、なすを透明になるまでいためる。
- 4 ピーマン、パプリカ、トマト1個分を加えていためる。
- 5 ブイヨン、白ワイン、トマトピューレ、ローリエを加え20~30分にする。
- 6 残りのトマトを加える。
- 7 塩、こしょう、砂糖で味付けする。
- 8 完成。

あたたかくても、
つめたくてもOK!



パプリカを
星形にしてるね!

夏野菜のイタリア風スープ



材料(4人分)

いんげん …… 10本
 黄パプリカ …… 1個
 きゅうり …… 1本
 たまねぎ …… 1個
 トマト …… 3個
 なす …… 2本
 にんじん …… 1/2本
 にんにく …… 1個
 オリーブオイル …… 大3
 固形スープの素 …… 2個
 塩、こしょう …… 少々
 水 …… 3カップ

作り方

- 1 トマトを熱湯に入れて、すぐ冷水にとって皮をむき4つに切る。
- 2 その他の野菜も食べやすい大きさに切る。
- 3 なべにオリーブオイルを入れにんにくをいため、玉ねぎをよくいためたあと、にんじん、いんげん、黄パプリカ、きゅうり、なすを加えさらにいためる。
- 4 トマトと水3カップ、固形スープの素、塩小1/2、こしょうを入れてふたをして、野菜がやわらかくなるまで弱火で20分ほどにこんでできあがり。



イタリア風

はま菜ちゃんたっぷりビーフン



材料(4人分)

キャベツ …… 2枚
 ごまつな …… 3~4枚
 たまねぎ …… 1/4個
 とうもろこし …… 1/2本
 にんじん …… 1/4本
 ねぎ …… 1本
 はくさい …… 2枚
 豚肉 …… 100g
 えび …… 5尾
 ビーフン …… 200g
 いため油 …… 大1
 塩 …… 小1~2
 しょうゆ …… 小1
 中華味 …… 大1
 鶏がらスープの素 …… 大2
 オイスターソース …… 小1

作り方

- 1 ビーフンを袋の指示に従いもどす。
- 2 野菜、肉をたべやすい大きさに切る。
- 3 えびの背わたを取って3等分に切る。
- 4 フライパンに油をひいて豚肉、えびをいため、色が変わったなら、野菜を火の通りにくい順に入れいためる。
- 5 塩、中華味、鶏がらスープの素を入れて野菜がしんなりしたらビーフンを加えてさらにいためる。
- 6 最後にしょうゆ、オイスターソースを加えて完成。



しりしりこんぴら



材料(4人分)

ごぼう …… 1本
 ジャがいも …… 中2個
 だいこん …… 1/4本
 にんじん …… 中1本
 細ねぎ …… 4本
 豚バラ薄切り …… 200g
 ごま油 …… 大2
 酒 …… 大2
 砂糖 …… 大2
 塩 …… 小1/3
 しょうゆ …… 大2
 酢 …… 大1
 だし汁 …… 50ml
 みりん …… 大1

作り方

- 1 だいこん、にんじん、ごぼう、ジャがいもをマッチ棒ぐらいの太さに切る。
- 2 ごぼうは酢水にさらして、あくぬきしザルにとる。
- 3 ジャがいもも水にさらしてあくぬきし、ザルにとる。
- 4 細ねぎは小口きり、豚肉は3cmの長さに切る。
- 5 フライパンを温めて、ごま油を入れ、豚肉をいためる。色が変わったらごぼうをしんなりするまでいため、にんじん、ジャがいもの順に加えていためる。
- 6 だいこんを入れ、砂糖を全体にからめ、酒、だし汁を加えてよく混ぜる。
- 7 さらにしょうゆを入れ、全体に混ぜたらふたをして3~4分むしにする。
- 8 塩を加えて全体を混ぜて、さらにみりんを加え、弱火にして水分をとばしながらいためる。
- 9 水分がとんだらできあがり。 10 お皿にもり細ねぎをちらす。

ごはんを含む小松菜炒め



材料(4人分)

こまつな …… 1束
 にんじん …… 中1/2本
 豚バラ薄切り肉 …… 150g
 油あげ …… 1枚
 おろししょうが …… 小1
 かたくり粉 …… 大2
 ごま油 …… 大1
 酒 …… 大2
 塩、こしょう …… 少々
 鶏がらスープの素 …… 大1
 水 …… 300ml

作り方

- 1 こまつなは水洗いして4~5cmに切る。
- 2 にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- 3 油あげはたて半分にし、さらに1cm幅に切りそろえる。
- 4 豚肉は一口大に切る。
- 5 フライパンにごま油を入れて豚肉をいため、酒、塩、こしょうで下味をつけ、火が通ったら皿に取り出す。
- 6 同じフライパンでにんじん、油あげ、こまつなの順に入れていため、最後に豚肉をフライパンにもどす。
- 7 水、鶏がらスープの素、おろししょうがを入れて、ふつふつとなるまで火を通す。
- 8 塩、こしょうで味をととのえたら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ全体を混ぜてできあがり。

はま菜ちゃんこうどん

給食に
なったよ!



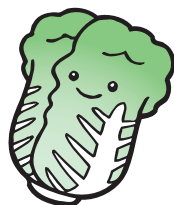
材料(4人分)

ごぼう …… 1本
 こまつな …… 2束
 だいこん …… 1/3本
 にんじん …… 1本
 ねぎ …… 1本
 はくさい …… 1/4個
 豚肉(小間) …… 200g
 うどん …… 2玉
 油あげ …… 2枚
 だし汁 …… 4カップ
 みそ …… 60g

作り方

- 1 だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎはななめ切り、こまつな、はくさいはざく切りにする。
- 2 油あげを短冊切りにする。
- 3 だし汁がふつとうしたら豚肉を入れてにる。さらにかたい野菜からにて、最後に油あげ、うどん、ねぎ、こまつなを入れて、みそで味をつけたら完成。

野菜たっぷり
うどん♪



タコライス風はま菜ちゃんたっぷりミートソース



材料(4人分)

いんげん …… 10本
 ごぼう …… 1本
 こまつな …… 1/3束
 たまねぎ …… 1個
 だいこん …… 1/3本
 トマト …… 2~3個
 にんじん …… 1本
 レタス …… 1/3個
 かざり野菜
(トマト、とうもろこし、えだまめ)
 えのき …… 1/2株
 合いびき肉 …… 300g
 コンソメ …… 2個
 塩、こしょう …… 少々
 タコスシーズニング …… 10~20g
 トマトケチャップ …… 大7~8
 スライスチーズ …… 3~4枚

作り方

- 1 野菜を全てみじん切りにする。
- 2 ひき肉を油でいため、塩、こしょうで味付けする。
- 3 固めの野菜からいため、最後にトマト、こまつな、えのき、コンソメを入れてにこむ。
- 4 野菜がやわらかくなったらトマトケチャップを入れてにこみ、最後にタコスシーズニングを入れて味をととえる。
- 5 あつあつのごはんの上にちぎったスライスチーズ、千切りレタスをのせ最後にミートソースをのせる。
- 6 かざりにトマト、とうもろこし、えだまめをそえて完成。

ジャガマナーボー

給食に
なったよ!



材料 (4人分)

赤ピーマン …… 1個
じゃがいも …… 2個
たまねぎ …… 1/2個
なす …… 1本
にんじん …… 1/2個
ピーマン …… 1個
にんにく …… 1/4個
豚ひき肉 …… 50g
かたくり粉 …… 適量
こしょう …… 適量
サラダ油 …… 大3
しょうゆ …… 大2
鶏がらスープ …… 200ml
みりん …… 大2

作り方

- 1 じゃがいもをサイコロ状に切る、その他の野菜も食べやすい大きさに切る。
- 2 じゃがいもをゆでる。
- 3 にんにくを切る。
- 4 サラダ油をひいて、じゃがいも、にんにくとひき肉をいためる。
- 5 香りがたってきたら他の野菜を入れていためる。
- 6 鶏がらスープ、しょうゆ、みりんを入れる。
- 7 中火でこむ。
- 8 水でかたくり粉をとく。
- 9 こしょうで味をととのえ、水溶きかたくり粉をまわし入れる。
- 10 火を強めてとろみをしっかりとつける。
- 11 もりつけて完成。

はま野菜のはっぼう菜



材料 (4人分)

アスパラガス …… 4本
カリフラワー …… 1個
キャベツ …… 1/4個
にんじん …… 1本
パプリカ(赤) …… 1個
パプリカ(黄) …… 1個
鶏肉(小骨) …… 200g
かたくり粉 …… 大2
コンソメ …… 1個
塩、こしょう …… 少々
水 …… 大4

作り方

- 1 野菜を洗い一口大に切る。
- 2 野菜を湯通しする。
- 3 肉を塩、こしょうでいためる。
- 4 いためた肉と湯通しした野菜をいっしょにフライパンへ入れる。
- 5 かるく塩、こしょうしていため、コップ1杯分の水を入れコンソメを溶かす。
- 6 コンソメがとけたら水溶きかたくり粉を入れて混ぜる。
- 7 お皿にもってできあがり。

はま菜たっぷり簡単ポトフ



材料 (4人分)

いんげん …… 1袋
かぶ …… 2個
キャベツ …… 1/4個
じゃがいも …… 2個
セロリ …… 1本
たまねぎ …… 1個
にんじん …… 1本
ウィンナー …… 1袋
ベーコン …… 2枚
コンソメ …… 2個
塩、こしょう …… 少々
しょうゆ …… 適量
バター …… 10g

作り方

- 1 材料を一口大に切る。
- 2 なべにバターをひき、ベーコンをいためる。
- 3 たまねぎ、セロリを加えて塩で味付けする。
- 4 3以外の材料もいため、ひたひたに水を加える。
- 5 コンソメを入れて、20分にこむ。
- 6 かぶ、いんげんを入れる。
- 7 塩、こしょう、しょうゆで味付けをする。
- 8 完成。

簡単
うれしい!



夏野菜のほうとう



材料 (4人分)

えだまめ(ゆでたもの) …… 少々
かぼちゃ …… 1/4個
キャベツ …… 1/4個
にんじん …… 1/2本
えのき …… 1袋
しめじ …… 1パック
豚肉(薄切り) …… 150g
卵 …… 1個
こんにゃく …… 1枚
だし …… 6カップ
酒 …… 大2
塩 …… 15g
みりん …… 大1
みぞ …… 大3
強力粉 …… 100g
薄力粉 …… 100g
水 …… 145ml

作り方

- 1 塩、水、卵、強力粉、薄力粉を袋に入れて30分以上こねる。
- 2 野菜は型ぬきなどして食べやすい大きさに切る。こんにゃくは手でちぎる。
- 3 豚肉を適当な大きさに切る。
- 4 かぼちゃ以外の野菜、肉をだし汁でいる。
- 5 うどんの生地を10分ほど踏んでからのばして切る。
- 6 野菜がやわらかくなったら味付けをして、うどんとかぼちゃを入れ、10分にする。
- 7 もりつけをする。かざりでえだまめをのせて完成。



横浜開港菜のために



材料 (4人分)

カリフラワー …… 1/2本
 キャベツ …… 4個
 にんじん …… 1/2本
 しょうが …… 1かけ
 ツナ缶 …… 1缶
 砂糖 …… 大2
 しょうゆ …… 大1

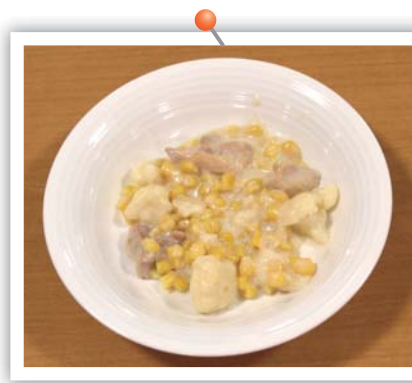
作り方

- 1 カリフラワーは小房にわけて、ゆでておく。
- 2 キャベツはざく切りする。
- 3 にんじんは短冊切りにする。
- 4 しょうがはみじん切りにする。
- 5 フライパンを熱し、ツナ缶を汁ごと入れていためる。
- 6 にんじんを入れて軽いため、キャベツとしょうがを入れ、しんなりするまでいためる。
- 7 最後にカリフラワーを入れて、しょうゆ、砂糖で味付けして、できあがり。

いろんな
レシピで
大活躍!



カリフラワーのクリーム煮



材料 (4人分)

カリフラワー …… 160g
 コーン缶 …… 140g
 鶏もも肉 …… 100g
 牛乳 …… 100ml
 バター …… 10g
 油 …… 小1
 小麦粉 …… 小4
 塩、こしょう …… 少々
 鶏がらスープの素 …… 大1
 水 …… 200ml

作り方

- 1 カリフラワーを水で洗い、小房に分ける。
- 2 フライパンに油を熱し、カリフラワーと鶏肉を入れ、火が通るまで中火でいためて皿に移す。
- 3 フライパンにバターを熱し、小麦粉を少しずつふり入れ、弱火でいためる。
- 4 なめらかな感じになるまでいためたら、牛乳を加えてのばし、水を入れる。
- 5 ③のフライパンにいためたカリフラワーと鶏肉とコーンを入れ、からめるようにさっといためて完成。

野菜たっぷりはまトマスープ



材料 (4人分)

カリフラワー …… 1/2個
 ジャがいも …… 1/2個
 トマト …… 1個
 にんじん …… 1/4本
 ブロccoli …… 1/2個
 パセリ …… 少々
 豚薄切り肉 …… 120g
 水 …… 1L
 コンソメ …… 小1

作り方

- 1 ジャがいも、にんじんはいちょう切りにする。
- 2 ブロccoli、カリフラワーは小さくちぎっておく。
- 3 豚肉は一口サイズに切る。
- 4 トマトは皮をむき、たねをとって細かくきざむ。
- 5 きざんだトマトをなべに入れ、水を加えて少しにする。
- 6 にんじんをなべに入れる。
- 7 1分くらいしたら、豚肉を入れる。
- 8 少しにて、ジャがいもを入れる。
- 9 1分くらいしたら、ブロccoli、カリフラワーを入れ、少しにする。
- 10 コンソメを入れ、にんじんとジャがいもに竹串が刺さるくらいまでにする。
- 11 もりつけて、パセリをちらせばできあがり!

夏野菜ととり肉のスープカレー



材料 (4人分)

なす …… 2個
 たまねぎ …… 2個
 トマト …… 2個
 ピーマン …… 2個
 にんにく …… 2かけ
 しょうが …… 2かけ
 鶏肉(手羽元) …… 400g
 オリーブオイル …… 大2
 カレー粉 …… 大1と1/2
 水 …… 4カップ
 ブイヨン …… 4個
 ココナッツミルク …… 大6

作り方

- 1 なすは輪切り、たまねぎは2cm幅に切り、ピーマンは乱切りにし、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 トマトは湯むきして種をとり、ざく切りにする。
- 3 なべにオリーブオイルを熱し、鶏肉をきつね色になるまでいため、余分な油をのぞいてなすとピーマンを加えさらにいためる。
- 4 一度、なすとピーマンを取り出してにんにく、しょうが、たまねぎ、カレー粉を加えていためる。
- 5 なべに水、マギーブイヨン、トマトを加えて10分ほどにする。
- 6 なすとピーマンを再び入れて、ココナッツミルクを加えてにこみ、お皿にもったら完成。



第8回 料理コンクールレシピ

はま菜ちゃんとはまぼーくのフワフワおだんごスープ



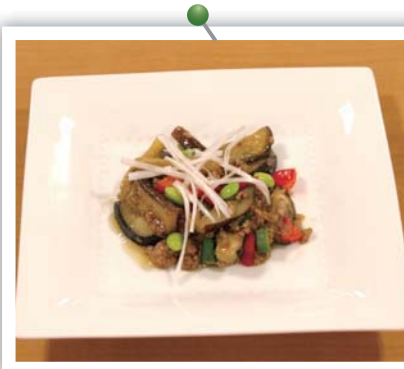
材料 (4人分)

こまつな	85g
長ねぎ	15cm
にんじん	80g
しいたけ	2個
しょうが	1かけ
豚ひき肉	100g
豆腐	1/2丁
乾燥春雨	45g
かたくり粉	大1と1/2
ごま油	大1
塩、こしょう	少々
鶏がらスープの素	大1
酒	大1/2
A 塩	少々
L しょうゆ	大1/2

作り方

- ① にんじんの皮をむいて、短冊切りにする。
- ② なべに5カップの水とにんじんを入れて火にかける。
- ③ 春雨をふっとうさせたお湯で5分ゆでる。
- ④ ゆでた春雨をザルにあげ、水洗いし、ざく切りにする。
- ⑤ しいたけはうす切り、こまつなは5cm、長ねぎは小口切りにして、しょうがをすりおろす。
- ⑥ ひき肉に豆腐、しょうがのおろし汁、Aを入れて手で混ぜる。
- ⑦ ⑥にかたくり粉を加えてさらに混ぜる。
- ⑧ ②のにんじんがやわらかくなったら、鶏がらスープの素、しいたけ、春雨を入れ、再ふっとうしたら⑦のひき肉をスプーンですくい入れる。
- ⑨ こまつな、長ねぎ、ごま油を入れ、味を見て塩、こしょうを入れたらできあがり!

はま菜ちゃんのカラフルマーボー



材料 (4人分)

赤ピーマン	1/2個
オクラ	4本
白髪ねぎ	5cm分
なす	4本
ねぎ	20cm
豚ひき肉	100g
おろししょうが	10g
おろしにんにく	5g
かたくり粉	大1
ごま油	大1
サラダ油	大6
【合わせ調味料】	
しょうゆ	大2
豆板醤	小1/4
砂糖	小1と1/2
鶏がらスープ	1/3カップ

作り方

- ① なすはたて長、ねぎは15cmみじん切り、赤ピーマンは2cm角に切り、オクラは1cm輪切りにする。
- ② 合わせ調味料の材料を混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油とごま油を入れ、ねぎ、しょうが、にんにくをいためる。
- ④ 豚ひき肉を入れていため、色が変わったらなすを加える。
- ⑤ なすがしんなりしてきたら、赤ピーマン、オクラを加える。
- ⑥ 野菜に火が通ったら合わせ調味料を加えて混ぜる。
- ⑦ にたったら水溶きかたくり粉をまわし入れてできあがり。

はま菜ちゃんと高野豆腐の7目ドライカレー



材料 (4人分)

いんげん	5本
じゃがいも	1個
たまねぎ	1個
トマト	1個
なす	1個
にんじん	1本
にんにく	1かけ
高野豆腐	2枚
ごはん	茶わん4杯
牛乳	大1
ウスターソース	大1
カレー粉	小2
カレールー	1かけ
ケチャップ	大2
コンソメ	小2/3
サラダ油	小2
パセリ	少々
レーズン	大1

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻してしぼり、みじん切りにする。
- ② たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切り、じゃがいも、トマト、なすはさいの目切り、いんげんは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて加熱し、香りがたったら、たまねぎとにんじんを入れていため、高野豆腐も加えてよくいためる。
- ④ カレー粉を入れて香りよくいためたら、水1カップとコンソメを入れてざっと混ぜ、ウスターソース、ケチャップ、カレールー、牛乳を加えて時々混ぜながら、ふたをしてにこむ。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ カレーをごはんによそって、パセリをそえてできあがり。

はま菜ちゃん 元気100%和風シチュー



材料 (4人分)

コーン	1缶
小ねぎ	少々
たまねぎ	1個
トマト	2個
ブロッコリー	1/4個
レタス	1/4個
ベーコン	100g
あさり	1缶
牛乳	2カップ
バター	30g
小麦粉	大さじ3
コンソメ	大1
塩、こしょう	少々
みぞ	大1
水	500ml

作り方

- ① なべに小麦粉、コンソメを入れて混ぜ、牛乳を加えて、さらに泡立て器でよく混ぜる。
- ② 強火で混ぜながら2~3分したら中火にしてバターを入れる。
- ③ 5~6分へらで混ぜたら塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ たまねぎはうす切り、ベーコンは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房にわける。トマトは皮をむいて角切り、レタスはざく切り、小ねぎはこぶち切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ材料を順番にいため、そこにあさり缶と水を入れて、ふつふつしてきたら②とみぞを入れる。
- ⑥ 皿にもり小ねぎをちらして完成!



栄養満点! トマトン煮込み



材料 (4人分)

ごぼう	1/2本
こまつな	1/2束
じゃがいも	2個
だいこん	1/4本
たまねぎ	1個
なす	1本
にんじん	1/2本
ピーマン	3個
エリンギ	小2本
豚肉	120g
トマト缶	1/2缶
オリーブオイル	適量
塩、こしょう	少々
スープの素	大2
水	200ml

作り方

- 1 なすとごぼうは1cmに切ってあくをぬいておく。他の野菜は大きさをそろえて切る。
- 2 豚肉は塩、こしょうをして2cm角の大きさに切る。
- 3 なべでオリーブオイルを熱し、肉をいため、色が変わったなら根菜類を加える。全体に油がまわったら水とトマト缶を加えてにこむ。
- 4 3の野菜がやわらかくなったらその他の野菜を加え、スープの素を加えて味をととのえる。
- 5 全体に味がしみこんだらこまつなの葉のみじん切りをちらしてできあがり。

はま菜ちゃんの米粉で作る豆乳シチュー

給食に なったよ!



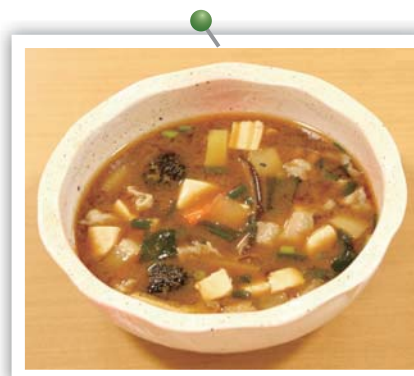
材料 (4人分)

じゃがいも	2個
たまねぎ	2個
にんじん	1本
ブロッコリー	1房
鶏もも肉	1枚
塩、こしょう	少々
バター	15g
コンソメ	2個
ローリエ	1枚
水	2カップ
豆乳	2カップ
米粉	大3

作り方

- 1 鶏肉は一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎはざく切り、ブロッコリーはたべやすい大きさに切ったあとにゆでておく。じゃがいもは一口サイズに切り水にさらす。
- 2 なべにバターを入れ、たまねぎを強火でいためる。
- 3 色が変わったら鶏肉、にんじんを入れてAとじゃがいもを加えて中火であくをとりながら15分にする。
- 4 Bを混ぜたものを加える。4~5分でとろみをつけ、ゆでたブロッコリーを加え、塩、こしょうで味をととのえてできあがり。

まごわやさしいじる



材料 (4人分)

ごぼう	1/8本
さつまいも	1/8本
だいこん	1/8本
にんじん	1/8本
ねぎ	2本
干しいたけ	4枚
豚肉	20g
いわしのつみれ	100g
油あげ	半分
豆腐	1/4丁
かつお節	20g
乾燥ワカメ	大1
こんぶ	10cm角1枚
ごま	大4
みそ	大4

作り方

- 1 こんぶとかつお節でだしをとる。
- 2 野菜、豆腐、豚肉をたべやすい大きさに切る。
- 3 つみれを丸めて8つのお団子をつくり、周りにごまをつける。
- 4 だしをにたてて2,3を入れる。
- 5 具がにえたらみそを入れてできあがり。

※「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は日本人が昔から食べてきた食事を表しています。食生活のバランスもよく栄養がとれるのが特徴!!

- ま→まめ.....タンパク質とマグネシウムが豊富
- ご→ごま.....ビタミンとミネラルが豊富
- わ→わかめ.....ミネラルや食物繊維が豊富
- や→やさい.....ビタミン類が豊富
- さ→さかな.....タンパク質やDHAが豊富
- し→しいたけ.....ビタミンDや食物繊維が豊富で低カロリー
- い→いも.....腸内環境をととのえ食物繊維やビタミンも豊富

はま菜チャイナスープ



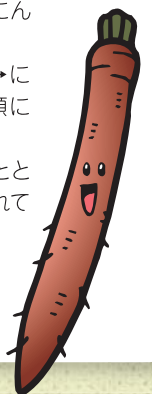
材料 (4人分)

ごぼう	50g
こまつな	200g
じゃがいも	200g
たまねぎ	100g
にんじん	30g
しょうが	20g
にんにく	2かけ
鶏肉(もも)	100g
ごま	小2
ごま油	少々
塩	小1
こしょう	少々
しょうゆ	小2
水	800ml

作り方

- 1 たまねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- 2 じゃがいも、こまつなは一口大、ごぼうは輪切り、にんじんはいちょう切り、鶏肉はこま切りにする。
- 3 切ったものをなべに水→じゃがいも→しょうが→にんにく→鶏肉→ごぼう→にんじん→たまねぎの順に入れてあくを取りながらにこむ。
- 4 火が通ったらこまつなを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。しょうゆで香りつけし、ごまごま油を入れて完成!

食物繊維たっぷり♪





第9回 料理コンクールレシピ

はま菜ちゃんたつぷり和風チャプチェ

給食に
なったよ!



材料(4人分)

キャベツ……………2枚
 たまねぎ……………1/4個
 にんじん……………1/3本
 ねぎ……………1/2本
 ほうれんそう………1/3束
 パプリカ……………1/2個
 ピーマン……………1個
 豚もも肉スライス…200g
 しらたき……………1袋
 にんにく……………1かけ
【お肉つけたれ】
 ごま油……………小1
 ごしょう……………少々
 酒……………大1
 砂糖……………大1/2
 しょうゆ……………大1
 すりおろしにんにく…小1/2
 ねぎみじん切り…大1
【調味料】
 味の素……………少々
 ごま油……………大1
 砂糖……………大1と1/2
 塩……………少々
 ごしょう……………少々
 白ごま……………大1
 しょうゆ……………大2
 ねぎみじん切り…大1

作り方

- ① にんにくはすりおろし、ねぎはみじん切りにして、肉だれ分と調味料の分にわける。
- ② 豚肉は細切り、肉だれにつけておく。
- ③ しらたきはゆでて、食しやすい大きさに切っておく。
- ④ ほうれんそうはゆでて、5cm幅に切る。
- ⑤ キャベツ、パプリカ、ピーマン、にんじん、ねぎは細切りにする。
- ⑥ フライパンに油をひいて肉を焼く。火が通ったらいったん皿にとっておく。
- ⑦ ⑥のフライパンに油を足して、にんじん、たまねぎ、ピーマン、パプリカの火が通りにくいものの順に入れ、最後にキャベツを入れる。十分に火が通ったら、しらたき、ほうれんそう、豚肉を入れて調味料を二回にわけて入れてできあがり。

はま菜ちゃん甘酢あんかけ



材料(4人分)

キャベツ……………1/4個
 さつまいも……………1/2個
 にんじん……………1本
 ブロccoli……………1/2個
【甘酢あん】
 かたくり粉……………大1
 砂糖……………大1と1/2
 ごま油……………少々
 しょうが……………少々
 しょうゆ……………大2と1/2
 酢……………大2
 水……………1カップ

作り方

- ① キャベツを手でちぎって一口大に切る。
- ② にんじんを乱切りにする。
- ③ さつまいもを輪切りにした後、8等分に切る。
- ④ ブロccoliを一口大にする。
- ⑤ 野菜をなべで全てゆでる。
- ⑥ 甘酢あんを加熱して、とろみがついたら仕上げにごま油を加える。
- ⑦ ゆでた野菜を良くかき混ぜた後、甘酢あんをかけて完成。

ごはんが
進むよ!



あったかはま菜ちゃんつけ鍋



材料(4人分)

キャベツ……………150g
 しゅんぎく……………30g
 にんじん……………40g
 ねぎ……………40g
 はくさい……………100g
 しいたけ……………40g
 豚肉小間切れ………100g
 たら……………80g
 豆腐……………120g
 こんにゃく……………40g
 ゆず果汁……………2g
 かつお節……………30g
 こんぶ……………20g
 酒……………少々
【合わせ調味料】
 しょうゆ……………14g
 酢……………6g
 みりん……………6g

作り方

- ① こんぶとかつお節でだしをとる。
- ② たらを酒を入れて下ゆでする。
- ③ にんじんをいちょう切り、しいたけを細切り、ねぎをナナメ切り。しゅんぎくを4~5cm、豆腐を2~3cm角、こんにゃくを短冊切り。豚肉を一口大に切る。
- ④ だしにキャベツの芯、はくさいの芯、豚肉、しいたけ、にんじん、豆腐、こんにゃくを先に入れて、酒と一緒にこむ。
- ⑤ ふっとうしたらキャベツ、ねぎ、しゅんぎく、はくさいを入れる。
- ⑥ 合わせ調味料とだし汁を入れて加熱し、仕上げにゆず果汁を加え、つけ汁を作る。
- ⑦ 完成。

はま菜チャンプルー2011



材料(4人分)

キャベツ……………1/8個
 にんじん……………2/3本
 ピーマン……………1個
 豚薄切り肉……………200g
 卵……………1と1/2個
 圧縮くるま麩……………1本
【調味料】
 塩……………少々
 あらびきごしょう…少々
 ごま油……………大1

作り方

- ① 圧縮くるま麩は、2~3cm幅に切り、水につけてもどす。
- ② ピーマン、キャベツ、にんじん、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ひとつまみの塩を入れて卵をとき、水気をきった圧縮くるま麩を入れる。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れて、豚肉をいためる。
- ⑤ 豚肉の色が変わってきたら、塩で味を付ける。
- ⑥ ピーマン、キャベツ、にんじんをフライパンに入れてふたをする。
- ⑦ こげないように、時々ふたをあけて確かめる。
- ⑧ 野菜がしんなりしてきたら、塩、ごしょうで味を付け、とき卵と圧縮くるま麩を入れる。
- ⑨ 卵に火が通ったらできあがり。



キャベツのクリームスープ



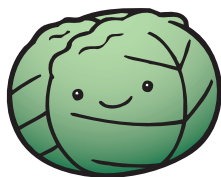
材料 (4人分)

キャベツ …… 4枚
 さつまいも …… 小2本
 にんじん …… 1本
 ウインナー …… 5本
 コンソメ …… 2個
 牛乳 …… 600ml
【調味料】
 ごま油 …… 少々
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
 バター …… 10g

作り方

- 1 キャベツ、にんじん、さつまいも、ウインナーを一口サイズに切る。
- 2 なべに油をひいて、切った野菜などに火を通す。
- 3 牛乳を野菜などがひたるくらいまで入れて、コンソメ、バター、塩、こしょう。ごま油で味付けをする。
- 4 かき混ぜて、よく温めてからお皿によそう。

ごま油も
 入れるんだね♪



たっぷりキャベツのあつさり麻婆(みなみ風)



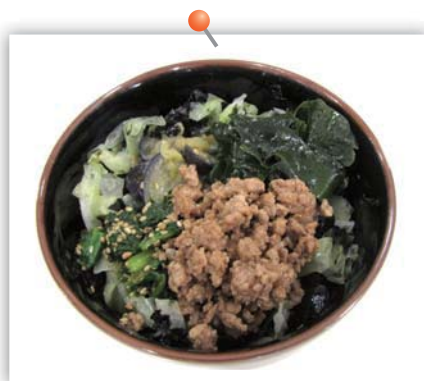
材料 (4人分)

キャベツ …… 400g
 ねぎ …… 20g
 豚ひき肉 …… 150g
 しょうが …… 3g
 にんにく …… 5g
【合わせ調味料】
 酒 …… 大1
 砂糖 …… 大1
 しょうゆ …… 大3
 酢 …… 小2
 鶏がらスープの素 …… 小2
 豆板醤 …… 小1
 水 …… 150ml
【その他の調味料】
 かたくり粉 …… 大1/2
 ごま油 …… 小1/2
 サラダ油 …… 少々
 塩 …… 少々
 はちみつ …… 大1
 水 …… 大1/2

作り方

- 1 合わせ調味料を、ボールに入れてよく混ぜておく。
- 2 キャベツを一口サイズに、ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱したら、キャベツを入れてしんなりするまでいためる。一度皿に取り出す。
- 4 フライパンにひき肉を入れて塩で味付けた後しっかりいためる。
- 5 にんにく、しょうが、ねぎを入れてさらにいためる。
- 6 先にあわせておいた合わせ調味料を入れてにたてる。
- 7 いためたキャベツを入れて、かたくり粉でとろみをつけて、隠し味にはちみつを入れて、ごま油をまわしながら入れて火を止める。
- 8 もりつけて完成。

ビビンはま菜



材料 (4人分)

キャベツ …… 1/4個
 なす …… 1個
 ほうれんそう …… 1/3束
 豚ひき肉 …… 100g
 ご飯 …… 茶わん4杯
 焼きのり …… 2枚
 乾燥ワカメ …… 4g
【調味料A】
 ごま油 …… 大1と1/2
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
【調味料B】
 みそ …… 小1と1/2
 砂糖 …… 小1
 コチジャン …… 小1/3
【調味料C】
 白ごま …… 大1
 しょうゆ …… 小1
【調味料D】
 ごま油 …… 大1/2
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
【調味料E】
 酒 …… 大1
 砂糖 …… 大1/2
 しょうゆ …… 大1

作り方

- 1 キャベツは1.5cm角に切り、ゆでて、Aと合わせ、焼きのりを細かくちぎって混ぜる。
- 2 なすはたて半分に切り、5mmに半月切りにしてゆで、Bと合わせる。
- 3 ほうれんそうはゆで、1.5cmに切り、Cと合わせる。
- 4 ワカメはさっとゆで、Dと合わせる。
- 5 フライパンをあたため、ひき肉を入れためる。
- 6 色が変わったらEを入れ、よくいためる。
- 7 器にご飯をよそって、色取り良くもりつける。

トマトあつあつキャベツカレー



材料 (4人分)

えだまめ …… 少々
 キャベツ …… 1/4個
 こまつな …… 少々
 ジャがいも …… 1個
 たまねぎ …… 1個
 トマト …… 1個
 にんじん …… 1本
 豚ひき肉 …… 150g
 カレールー …… 1かけ
 コンソメ …… 2個
 ホールトマト …… 1/2缶
 水 …… 1カップ
【調味料】
 塩、こしょう …… 少々
 ナツメグ …… 少々
 ソース …… 少々

作り方

- 1 野菜を、すべて小さく切る。
- 2 深めのフライパンで、たまねぎ、ひき肉をいためる。
- 3 たまねぎがすきとおったら、そのほかの野菜を入れ、水、ホールトマト、コンソメで15分間にごむ。
- 4 につまったら火を止め、こまつなときざんだカレールーを入れて10分くらい弱火でにごむ。最後にナツメグ、ソースを入れる。
- 5 お皿にご飯をもって、できあがったルーをかけ、最後にえだまめをかざりつけて完成。

オリンピック記念 はま菜ちゃん5色のごま和え



材料 (4人分)

だいこん …… 小1/4本
 にんじん …… 小1本
 ごまつな …… 1/2束
 なす …… 1本
 とうもろこし …… 1/2本
 白ごま …… 大3
 砂糖 …… 大1/2
 しょうゆ …… 大1
 だし汁 …… 大2

作り方

- 1 だいこん、にんじんは皮をむいて1×4cm位の薄切りにし、固めにゆでて、水気をしぼる。
- 2 ごまつなはゆでて、4cm位の長さに切り、水気をしぼる。
- 3 なすは、たて半分に切り、グリル等で焼き4cm位の長さに割く。
- 4 とうもろこしはゆでてからつぶを包丁で切り落とす。
- 5 ごまは臼で、すり鉢に入れて半ずりにし、砂糖、しょうゆ、だし汁を加えて混ぜる。
- 6 ①～④を⑤に入れ、あえて器にもる。

きんぴらダイコンカレー風味

給食に
なりましたよ!



材料 (4人分)

じゃがいも …… 100g
 だいこん …… 160g
 にんじん …… 60g
 豚肉小間切れ …… 50g
 オリーブオイル …… 大1
 水 …… 50ml
 しょうゆ …… 大2
 酒 …… 大1
 砂糖 …… 大2
 味の素 …… 少々
 カレー粉 …… 小1
 乾燥パセリ …… 少々

作り方

- 1 じゃがいも、だいこん、にんじんを千切りにして豚肉を細かく切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、だいこん、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に入れる。
- 3 しんなりしたら、水、しょうゆ、酒、砂糖、味の素を入れて、水分が無くなるまでにつめる。
- 4 水分がなくなったら最後にカレー粉を入れて乾燥パセリをかければできあがり。

カレー風味!
新しいね♪



根菜いっぱいドライカレー



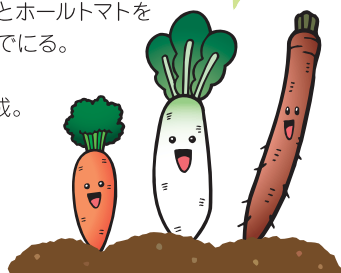
材料 (4人分)

ごぼう …… 150g
 にんじん …… 200g
 だいこん …… 300g
 たまねぎ …… 200g
 ひき肉 …… 200g
 ホールトマト缶 …… 400g
 塩、こしょう …… 少々
 ▽カレーフレーク …… 大6
 ▲ケチャップ …… 大1
 Lウスターソース …… 大3

作り方

- 1 野菜をすべてみじん切りにする。
- 2 なべに油をひいて、ひき肉をいためる。
- 3 ごぼう、にんじん、たまねぎをいためる。
- 4 だいこんを入れて、水200mlとホールトマトを加えて野菜が柔らかくなるまでにする。
- 5 水分が減ってきたら、▲を加えて味をととのえて完成。

根菜いっぱい!



はま菜ちゃんのこんにやく大根

給食に
なりましたよ!



材料 (4人分)

いんげん …… 12本
 だいこん …… 1/2本
 にんじん …… 1本
 こんにやく …… 220g
 しょうが …… 1かけ
 にんにく …… 1かけ
 鶏むね肉 …… 200g
 ごま油 …… 大1
 だしパック …… 1パック
 水 …… 3カップ
 しょうゆ …… 大2
 みりん …… 大2
 酒 …… 大2
 かつお節 …… 2パック(6g)

作り方

- 1 だしパックと水を火にかけて、ふっとうしたら約3～5分中火にだす。
- 2 にんにくを包丁の腹を当てて押しながらつぶし、苦みが出る芯を取り除く。しょうがは1cmくらいにスライスする。しょうゆ・みりん・酒をあわせておく。
- 3 だいこんとにんじんは皮をむいて、2cm角に切る。いんげんも2cmの長さに切る。こんにやくは味がしみ込みやすいように、網目状に切れ目を入れてから2cm角に切る。鶏むね肉も約2cm角に切る。
- 4 なべにごま油とにんにくを入れ、弱火でにんにくの香りをだし、キツネ色になったら取り出す。弱火で肉を転がしながらいため、だいこん、にんじん、こんにやく、いんげんを入れて中火で2分いためる。
- 5 しょうゆ、みりん、酒を入れて混ぜ、しょうがとだし汁をひたひたになるくらいに入れてふたをする。にたったらふたを取って、あくをとり、中火～強火で水分を飛ばすようににする。
- 6 水分がなくなったら、しょうがを取り除き、かつお節を入れてざっくり混ぜてできあがり。



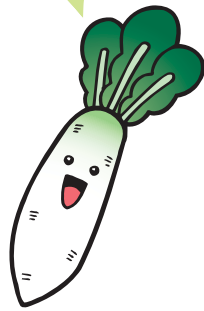
大根とリンゴのゼリー



材料 (4人分)

だいこん …… 約5cm
りんご …… 1/2個
棒寒天 …… 1本
リンゴジュース …… 400ml
砂糖 …… 大1

デザートにしても
おいしいよ!



作り方

- 寒天を水(分量外)でもどす。
- だいこん、りんごを2cm角の正方形に切って、なべに入れて加熱する。
- あくを取る。
- 寒天を入れて溶けるまでにする。
- だいこんがすきとおってきたら、リンゴジュースを入れる。
- 砂糖を入れる。
- さらにあくを取って、あくがでなくなったら氷水で冷やす。
- 固まってきたら20~30分冷蔵庫で冷やしてできあがり。

マールボーダイコン



材料 (4人分)

だいこん …… 2/3本
たまねぎ …… 1/2個
にら …… 1/2束
豚ひき肉 …… 300g
ごま油 …… 大1
しょうゆ …… 大1
オイスターソース …… 大2
かたくり粉 …… 大1
塩、こしょう …… 少々
豆板醤 …… 小1
鶏がらスープの素 …… 小2

作り方

- だいこんを1cmの角切り、たまねぎをみじん切り、にらは細かく切る。
- だいこんを透明になるまでゆでてざるにあげる。
- フライパンに豚ひき肉を入れて、少しこげ目が付くくらいまでいため、塩、こしょうをする。
- たまねぎを加えて透明になるまでいためる。
- ④にだいこんを加え、具材がつかるまで水を加える。
- 鶏がらスープ、しょうゆ、オイスターソース、豆板醤を入れて、だいこんがやわらかくなるまで、ふたをしてにる。
- かたくり粉を大1の水で溶いて、火を止めてからまわし入れる。さらに、ごま油を加える。
- お皿によそい、にらをのせてできあがり。

おろしあいとんのけんちん汁



材料 (4人分)

青ねぎ …… 少々
ごぼう …… 1/2本
さといも …… 8個
だいこんおろし …… 1/4本分
にんじん …… 1/3本
えのき …… 1/3株
しめじ …… 1/2株
こんにゃく …… 1/3枚
豚肉 …… 50g
小麦粉 …… 80g
かつおだし …… 6カップ
酒 …… 大2
砂糖 …… 小1
しょうゆ …… 大5
みりん …… 大1

作り方

- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- さといも、こんにゃくは下ゆでをする。
- 小麦粉にだいこんおろしを入れて、すいとんをつくる。
- かつおだし汁に野菜と豚肉を入れて、柔らかくなるまでにする。
- スプーンですいとんを一口大の量をすくいなべの中に入れる。
- 調味料を入れて、少しにたらできあがり。
- 器にけんちん汁をもったら青ねぎをちらす。

ゴロゴロ野菜のホワイトシチュー



材料 (4人分)

だいこん …… 200g
にんじん …… 1個
じゃがいも …… 3個
ブロッコリー …… 1個
鶏もも肉 …… 1枚
牛乳 …… 3カップ
生クリーム …… 200ml
小麦粉 …… 大2
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
コンソメ …… 1個
サラダ油 …… 大1
しょうゆ …… 小1
水 …… 300cc
【ブルマニエ】
バター …… 大4
小麦粉 …… 大4

作り方

- バターを室温に戻して、ゴムへらでねる。さらに小麦粉を加えてペースト状になるまでねって、ブルマニエをつくる。
- だいこん、にんじんは乱切り、じゃがいもは6等分に切る。ブロッコリーは根を落として小房にしてからゆでておく。
- だいこんはコンソメで下ゆでをして、そのまま保温する。
- 鶏もも肉はぶつ切りにして小麦粉、塩、こしょうをまぶす。
- なべに油をひいて、もも肉を時々動かしながら、1分~1分半中火で両面を焼く。焼けたら取り出す。
- ⑤のなべににんじん、じゃがいもを入れて軽くいためる。
- 水を加えて、しばらくにする。さらに、肉を戻して牛乳を入れてさらににする。
- ブルマニエを汁に入れたおたまで溶かしながら加えてさらに5分間にする。
- 塩、こしょう、生クリーム、しょうゆで味をととのえてできあがり。

はま菜ちゃんの塩こうじ煮



材料 (4人分)

キャベツ	100g
ごぼう	50g
こまつな	50g
だいこん	100g
にんじん	50g
豚肉	100g
厚あげ	100g
かつおぶし	2.5g
塩こうじ	大2
しょうゆ	小1
砂糖	大1~2
水	700ml
みりん	大1~2

作り方

- 1 豚肉と野菜と厚あげを食べやすい大きさに切り、豚肉を塩こうじであえて、ごぼうは水にさらす。
- 2 なべに水を入れて、煮立ったら豚肉、にんじん、だいこん、ごぼう、厚あげを入れてにる。
- 3 野菜がやわらかくなったら砂糖、みりん、しょうゆを加えて、キャベツとこまつなを入れて味をなじませる。
- 4 火を止めて、かつおぶしを全体にふりかけたら完成。

はま菜ちゃん盛りだくさん焼きうどん



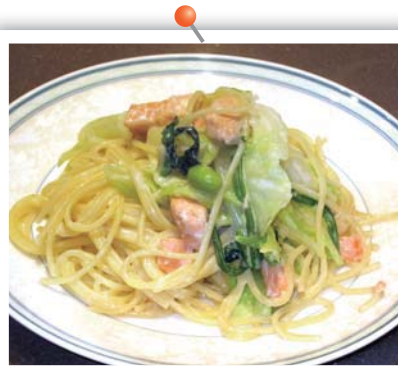
材料 (4人分)

キャベツ	1/8個
こまつな	1/2束
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
うどん	4玉
豚肉	160g
かつおぶし	適量
油	大1
しょうゆ	大3
水	適量
みりん	大2

作り方

- 1 うどんを電子レンジで2分ほど温め、ほぐしておく。
- 2 キャベツは角切り、にんじんは細切り、たまねぎは薄切り、こまつなは3cm、豚肉は一口大に切る。
- 3 フライパンに油を入れ、豚肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつなの順にいためる。
- 4 うどんを加えた後に、水を少し入れてうどんをほぐす。
- 5 みりん、しょうゆで味つけをして、最後にかつおぶしをのせたら完成。

サーモンとはま菜ちゃんの野菜たちで作るクリームパスタ



材料 (4人分)

えだまめ	適量
キャベツ	大5枚
ほうれんそう	1/2束
サーモン	3切
牛乳	400ml
パルメザンチーズ	適量
バター	8g
小麦粉	大2
コンソメ	8g
パスタ	300g
オリーブオイル	大2
塩・こしょう	適量

作り方

- 1 サーモンを一口サイズに切る。
- 2 ほうれんそうとキャベツを食べやすい大きさに切る。
- 3 えだまめをゆでて、中身を出しておく。
- 4 パスタをゆでるお湯をわかしはじめる。
- 5 フライパンにバターとオリーブオイルを入れる。バターがとけてきたらサーモンを入れ、色が変わったらキャベツ、ほうれんそうを入れて、さらにいためる。
- 6 えだまめを加えて、塩・こしょうをする。
- 7 パスタを少しかためにゆで始める。
- 8 フライパンに牛乳、コンソメを入れる。さらに、小麦粉を少しずつ加えて、ゆっくり混ぜる。
- 9 パルメザンチーズを適量加えて弱火でこむ。
- 10 ゆで上がったパスタをフライパンに入れて、ソースとからめる。最後にお好みでパルメザンチーズを入れたら完成。

キャベツたっぷりラタトゥイユ



材料 (4人分)

キャベツ	4枚
だいこん	1/6本
たまねぎ	2個
トマト	4個
なす	3本
にんじん	1本
ズッキーニ	1本
セロリ	1本
パプリカ(赤)	1個
ベーコン	4枚
ウインナー	4本
オリーブオイル	大3
にんにく	2かけ
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 野菜、ベーコンは1cm角くらいに切る。にんにくはうすくスライスする。
- 2 あつ手のなべにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを弱火でいためる。
- 3 かおりがたってきたら、トマト以外の野菜とベーコンを加えていためる。
- 4 全体に熱が回ったらトマトと塩・こしょうを加えてふたをして20分程度にたら完成。

野菜が
いっぱいだね♪





はま菜ちゃんとはまポーフのみそ炒め



材料 (4人分)

キャベツ	4枚
にんじん	1/2本
エリンギ	2本
豚肉(切り落とし)	180g
油	大1
【みそソース】	
酒	大2
砂糖	大2
しょうゆ	大1.5
みりん	大2
みそ	大2
【豚肉下味】	
かたくり粉	大1
酒	大2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

- 1 豚肉を一口大に切り、塩・こしょう・酒・かたくり粉で下味をつける。
- 2 キャベツは洗って一口大に、にんじんはたんざく切りに、エリンギはたて半分の後にななめに切る。
- 3 フライパンに油を入れて、強火で熱したら豚肉を入れていためる。
- 4 焼き目がついたら、エリンギ、にんじん、キャベツの順でいためる。キャベツはシャキシャキ感がのこる位にいためる。
- 5 少し火を弱めてみそソースを入れてからめる。最後に火を強めて水分をとばしたら完成。

キャベツとごぼうのしゃきしゃきおから



材料 (4人分)

えだまめ	適量
キャベツ	150g
ごぼう	50g
にんじん	50g
しいたけ	2個
油あげ	1枚
おから	125g
酒	大1
砂糖	大2
サラダ油	大3
しょうゆ	大1
ちくわ	75g
だし	小3
水	100ml
みりん	大2

作り方

- 1 キャベツ以外の材料を細切りにして、キャベツはみじん切りにする。
- 2 サラダ油ですべての材料をいためる。材料がちぎんできたら火を止めて調味料を1種類入れる。
- 3 火をつけて少しいためたら、再度火を止めて次の調味料を入れる。
- 4 すべての調味料を入れて、少しいためたら完成。

はま菜ちゃんちゃん焼き



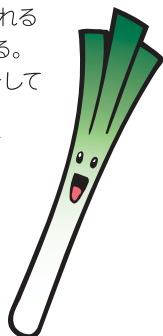
材料 (4人分)

キャベツ	1/4個
たまねぎ	1個
にんじん	1本
長ねぎ	1/2本
もやし	1袋
めかじき	4枚
【みそだれ】	
砂糖	大2
しょうゆ	大2
マヨネーズ	大1
みりん	大2
みそ	大2

作り方

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎ・にんじんは厚さ5mmに、長ねぎはななめうす切りにする。
- 2 みそだれの調味料をまぜる。
- 3 フライパンを弱めの中火で熱してめかじきをのせる。
- 4 たまねぎ、キャベツ、にんじんをめかじきがかくれるように入れる。その上からみそだれを半分かける。
- 5 もやしをのせ、残りのみそだれをかけて、ふたをして蒸し焼きにする。(ふたは閉まらなくてOK)
- 6 野菜に火が通ってしんなりしたら、ふたをとって強火にし、水分を軽く飛ばしたら完成。

みそだれが
きいてるね!



はまなちゃん 野菜たっぷりサマーめん

給食に
なったよ!



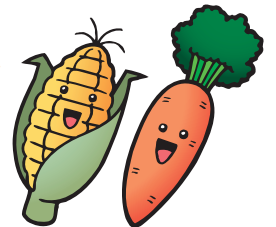
材料 (4人分)

えだまめ	約20粒
キャベツ	1/6個
ごまつな	1/4束
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
コーン	少々
しいたけ	2個
もやし	1/2袋
うずら卵	4個
豚肉(小間切れ)	160g
めん	3玉
油	少々
しょうゆ	30ml
スープの素	30g
水	1200ml
水ときかたくり粉	適量

作り方

- 1 めんをかためにゆでておく。
- 2 肉と野菜を2cm角に切る。
- 3 肉、にんじん、その他の野菜の順にいためていく。
- 4 キャベツがしんなりしてきたら、水を加えてふっとうするまでにする。
- 5 ふっとうしたらスープの素としょうゆを入れてかきまぜる。
- 6 水ときかたくり粉でスープにとろみをつける。
- 7 最後にゆでておいためんを入れてあたたまるまでにとら完成。

栄養
たっぷり!





第12回 料理コンクールレシピ

はま菜ちゃん野菜たっぷり!! ひき肉カレー炒め



材料(4人分)

- キャベツ 1/2個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1本
- ひき肉 300g
- カレールウ 2かけ
- 塩・こしょう 少々
- サラダ油 少々
- カレー粉 少々

ごはんに
ぴったり



作り方

- フライパンにサラダ油をひく。
ひき肉をいためて、塩・こしょうをする。
- 全体に火がとおったら、にんじん、玉ねぎを入れ、よくいためる。
- カレールウを入れ、とかしながらいためる。
- キャベツを入れ、全体に火がとおったらできあがり。
(味がうすいようなら、カレー粉をたして、味をととのえる。)

キャベツの愛情ふりかけ



材料(4人分)

- キャベツ 150g
- しらすぼし 35g
- かつおぶし 4g
- ごま 適量
- ごま油 適量
- しょう油 少々

作り方

- キャベツをなるべく細かく
みじん切りにする。
- ①を塩もみして、よく水気をきる。
- フライパンを火にかけごま油をひき、
②のキャベツをいためる。
- 水気をとばしながらよくいため、しらすと
かつおぶしを加える。
- 最後にごま、しょう油少々で味をととのえて完成。

キャベツを
たっぷり食べてね!



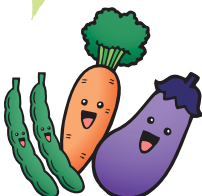
たっぷり野菜ととり肉のトマトにこみ



材料(4人分)

- キャベツ(芯を除き)
..... 1/2個(550g)
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/2本
- いんげん 40g
- なす 1/2個
- とりもも肉 1枚
- にんにく 1かけ
- トマト水煮缶詰 300g
- 酒 大1
- 砂糖 大1
- ★ケチャップ 大1/2
- 牛乳 大1/2
- はちみつ 大1/2
- 固形コンソメ 1個
- ローリエ 1枚
- しょうゆ 大1
- パセリ 少々
- 小麦粉 大1
- 塩・こしょう 少々
- オリーブオイル 適量

野菜が
たくさん♪



作り方

- キャベツは大きめのざく切りに、いんげんは5cm位の長さに切る。玉ねぎ、なす、人参は、適当な大きさに切る。
- とり肉は、5cm角に切り、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- 大きななべに、キャベツと★の材料を入れてふたをして火にかける。
- ③とは別のフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、とり肉を両面焼いて③のなべに加える。
- ④のフライパンで、たまねぎ、にんじん、いんげん、なすをいため、塩で味を整えたら③のなべに加え10分間にこむ。
しょう油、塩、こしょうで味をととのえて、パセリをちらす。

キャベツとベーコンのショートパスタ



材料(4人分)

- キャベツ 中1/4個
- 玉ねぎ 1/2個
- ベーコン 4枚
- しめじ 大1パック
- にんにく 1/2個
- ショートパスタ 320g
- バター 約10g
- しょう油 少々
- オリーブオイル 適量
- 塩・こしょう 適量
- コンソメ 適量

下準備

- お湯をわかしてパスタをゆでる(塩を入れる)
- 材料を切る：キャベツ→ざく切り
玉ねぎ→薄くスライス
しめじ→いしづきを取りばらしておく
にんにく→みじん切り

作り方

- ショートパスタをゆではじめる。(9分から12分)
- フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくをこがさないようにいため、すぐにベーコンを入れていためる。
- 香りが出てきたら、玉ねぎを入れいためる。次に、しめじを入れていため、しめじに油がからんで少々しんなりしたらキャベツを入れ、いためる。
- 塩、こしょう、コンソメを適量入れ、味を整える。
- ショートパスタがゆで上がったらずで湯を切り、Aのフライパンに入れてからめる。
- オリーブオイルを少量まわしかけ、味を見て必要であれば、塩・こしょう・コンソメで味をととのえる。



みそキャベツあんかけやきそば

給食に
なっただよ!



材料(4人分)

キャベツ …… 1/2個
 にんじん …… 1/2本
 豚ひき肉 …… 300g
 万能ねぎ …… 3本
 やきそば …… 4玉
 おろしにんにく …… 小1
 おろししょうが …… 小1
 オイスターソース …… 大2
 水 …… 3カップ
 砂糖 …… 大1
 鶏がらスープの素 …… 大1
 みりん …… 大2
 みそ …… 大2
 サラダ油 …… 適量
 片栗粉 …… 適量
 ごま油 …… 適量

作り方

- ① オイスターソース、砂糖、鶏がらスープの素、みりん、水、みそをボウルに入れ混ぜておく。
- ② キャベツをざく切り、にんじんを半月切りに切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れていためる。
- ④ 別のフライパンにごま油(大さじ2)を入れてやきそばを焼く。こんがり色がついてきたら裏返して同じく色がつくまで焼く。
- ⑤ ③の豚ひき肉に色がついてきたらキャベツとにんじんを入れ、しんなりしてきたら①の調味料を入れる。ぐつぐつしてきたら水でいた片栗粉を入れてかきまぜ、仕上げにごま油を入れたらすぐ火を消す。
- ⑥ 焼いたやきそばをお皿にもりつけて、その上に⑤のあんかけと万能ねぎをかけたら完成!

まごはやさしいきんぴら

給食に
なっただよ!



材料(4人分)

キャベツ …… 大3枚
 にんじん …… 1/2本
 じゃがいも …… 1個
 しいたけ …… 2個
 油あげ …… 1枚
 長ひじき …… 5g
 ちくわ …… 2本
 はちみつ …… 大1
 みそ …… 大1
 しょうゆ …… 小2
 白すりごま …… 大2
 ごま油 …… 大1

作り方

- ① 長ひじきを水につけてもどし、水気をきっておく。
- ② 油あげ、野菜はすべて5mmぐらいの細切りにする。
- ③ ちくわは、5mmぐらいのわ切りにする。
- ④ はちみつ、みそ、しょうゆをすべて合わせてまぜておく。
- ⑤ ごま油(大さじ1)をひいたフライパンに、固いものから順番に入れたいめる。
- ⑥ すべて火がとおったら、④の調味料を入れて味付けをする。
- ⑦ 火をとめてから、白すりごま(大さじ1)を入れてまぜれば、できあがり。
- ⑧ 盛りつけたあと、さらに白すりごま(大さじ1)をふりかける。



ごまがたっぷり

ま：まめ類 や：やさい類
 ご：ごま類 さ：さかな類
 は：わかめ し：しいたけ
 (海藻)類 (きのこ)類
 い：いも類

学校給食のメニューに採用された作品 ①

給食に
なっただよ!

給食提供年月	作品名	はま菜ちゃん料理 コンクール入賞年
平成18年11月	はま菜ちゃんブル	平成16年
平成19年10月	牛肉とシャキシャキ野菜のトマト煮	平成17年
平成19年12月	はま菜いっぱい和風かれー	平成17年
平成20年 7月	カレー風味のラタトゥウ (献立名:夏野菜のスープ煮)	平成18年



たっぷり野菜の坦々スープ

給食に
なったよ!



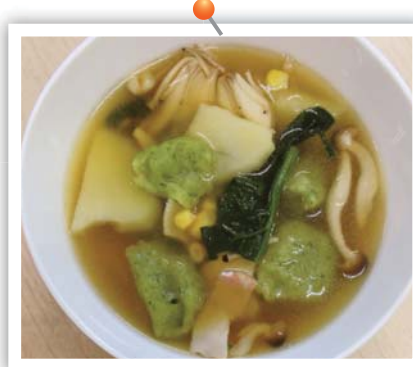
材料 (4人分)

こまつな	80g
キャベツ	200g
長ねぎ	1/2本
ニンジン	1/2本
いんげん	40g
にんにく	1カケ
しょうが	1カケ
しいたけ	4個
春さめ	30g
豚ひき肉	150g
ごま油	大1
トウバンジャン	小1
しょう油	大2
酒	大2
★みそ	大2
鶏がらスープの素	小2
すりごま	大1
水	500ml

作り方

- 春さめを熱湯でもどしておく。
- にんにく、しょうがをみじん切り、長ネギを小口切りにする。
- しいたけ、ニンジンを細切り、いんげん、キャベツ、こまつなを適当な大きさに切る。
- 鍋にごま油を入れて、にんにく、しょうが、長ネギをいため、トウバンジャンを入れる。
- ひき肉、しいたけを入れいためる。
- 水と★を加え、沸騰したらニンジン、いんげん、キャベツを加え煮込む。
- 春さめ、こまつなを最後に入れ、軽く煮込んでできあがり。

栄養満点こまつなすいとん汁



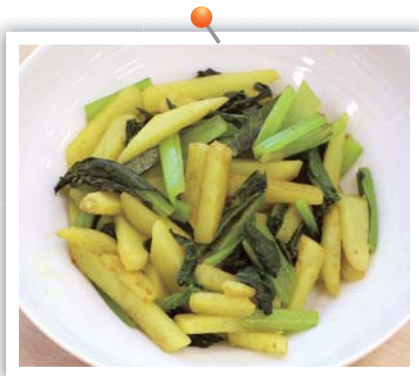
材料 (4人分)

こまつな	1株(50g)
トウモロコシ	適量
ジャガイモ	2個(200g)
ほうれんそう	葉4枚
しめじ	50g
絹ごし豆腐	100g
ハーフベーコン	3枚
片栗粉	40g
小麦粉	65g
しょう油	小1
塩	少々
しょう油	大1
かつお節	一つかみ
塩	少々
水	600ml

作り方

- こまつな1株をゆで、細かくきざんで豆腐といっしょにミルサーにかける。
- ペースト状になったこまつなをボウルに入れ、しょう油、塩を混ぜる。
- 片栗粉と小麦粉を混ぜて②に入れ、混ぜる。
- ③が耳たぶくらいに固まったら、袋に入れ、角を切り、湯をわかしたなべに2cmくらいのサイズになるようにしぼり出し、ゆでる。
- なべに水と一口サイズに切ったジャガイモを入れ、ふっとうしたらパックに入れたかつお節でだしを取る。
- しめじ、トウモロコシ、ベーコンを入れる。
- しょう油、塩で味をととのえる。
- 汁にほうれんそうと④のすいとんを入れ、完成。

シャキッとこまつなのほっくりジャガイモ炒め



材料 (4人分)

こまつな	8株
ジャガイモ	2個
バター	少々
カレー粉	小2
オリーブオイル	大2
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	小2

作り方

- ジャガイモの皮をむいて太めの千切りにし、10分位水につけてでんぷん質を落とす。その後、ザルに移し替え、水分を切る。
- こまつなの根を切り、6等分に切る。(こまつなは、「シャキシャキ感」を残すためにゆでない。)
- フライパンにオリーブオイルとバターをひいて熱し、ジャガイモをほっくりするまで(中火)いため、塩とこしょうで味付けをする。
- ③にこまつなの茎とカレー粉を入れていためる。ジャガイモにうっすら焼き色が付く位いためる。
- こまつなの茎がしんなりしてきたら、こまつなの葉を入れ、更にいためてできあがり。

豚肉とキャベツのみそだれ巻き



材料 (4人分)

キャベツ	5枚
豚ばらスライス肉	16枚
スライスチーズ	85g
酒	小4
しょう油	小2
片栗粉	適量
みそ	大2
酒	大2
★みりん	大4
おろししょうが	1片分

作り方

- 豚肉を広げ、酒、しょう油で下味を付ける。
- 味付け用のみそ、酒、みりん、おろししょうがを混ぜておく。
- キャベツを豚肉の大きさに合わせてちぎる。
- 豚肉の上にキャベツ、チーズ、キャベツの順に乗せ、端から巻く。この時、キャベツを少し豚肉からはみ出させる。巻いた後、片栗粉を軽くまぶす。
- フライパンに油をひき、②の豚肉を巻き終りを下にして弱火にかける。焼き色が付いたら、転がしながらじっくりと焼く。
- 全面に焼き色が付いたら、強火にして味付け(★)を入れながら味をからめる。



はま菜ちゃん友達丼

給食に
なつたよ!



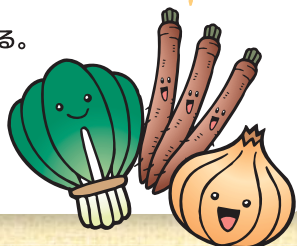
材料 (4人分)

こまつな.....1/2束
 ごぼう.....1/3本
 玉ねぎ.....1個
 豚肉.....300g
 卵.....8個
 しょう油.....大4
 みりん.....大4
 酒.....大2
 ★砂糖.....大2
 だし.....小2
 水.....320ml
 きざみのり.....少々
 ご飯.....適量

作り方

- 鍋に★の調味料、くし切りにした玉ねぎ、ごぼうのささがきを入れ、中火で2~3分煮る。
- 一口大に切った豚肉を①の鍋に入れ、2~3分煮て、豚肉に火を通す。
- 食べやすい大きさに切ったこまつなを鍋に入れる(1分ほど)。
- といた卵を入れて、ふたをして煮る。
- ご飯の上に盛り、きざみのりを乗せてできあがり。

ぼくたちが
一緒だよ!



横浜キャベツのベーコンペンネ



材料 (4人分)

キャベツ.....100g
 しめじ.....80g
 にんにく.....少々
 ペンネ.....140g
 ベーコン.....50g
 バター.....8g
 しょう油.....小1/2
 塩.....小1/2弱
 小ネギ.....4本
 サラダ油.....少々

作り方

- ペンネを所定時間ゆでる。
- ゆでている間に、きざんだんにんにくと5mm幅に切ったベーコンをフライパンでいためる。
- ペンネがゆであがる1分前に、ざく切りにしたキャベツを入れ、いっしょにゆでる。
- ゆであがったペンネとキャベツ、しめじを②のフライパンに入れいためる。
- バター、しょう油、塩を入れる。
- お皿に盛りつけ、きざんだ小ネギを乗せて完成。

しょう油
バター味♪



学校給食のメニューに採用された作品 ②

給食に
なつたよ!

給食提供年月	作品名	はま菜ちゃん料理 コンクール入賞年
平成21年11月	はま菜ちゃんのほね太いため	平成19年
平成22年11月	はま菜ちゃんこうどん	平成20年
平成23年11月	ジャガマーボー	平成21年
平成24年11月	はま菜ちゃんの米粉で作る豆乳シチュー	平成22年

どれもおいしそう!



ハマの味“サンマー”丼



材料 (4人分)

小松菜	150g
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	1/2本
キャベツ	150g
もやし	200g
豚ばら肉	80g
ごま油	少々
中華スープの素	大1弱
砂糖	大1.5
しょう油	大1.5
オイスターソース	大2
水とき片栗粉	適量
ご飯	適量

作り方

- 1 豚ばら肉、野菜を細切りにする。
- 2 水(500ml)に、中華スープの素、砂糖、しょう油、オイスターソースを入れる。
- 3 フライパンにごま油をひき、豚ばら肉を最初に炒め、その後に、にんじん、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、もやしの順に炒める。
- 4 軽く火が通ったら、2で作った調味料を入れて少し煮る。
- 5 水とき片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 6 ご飯にもりつけて完成。

横浜名物を
ごはんにも

はま菜野菜のいりどうふ



材料 (4人分)

小松菜	1束
にんじん	1/2本
ねぎ	1/2本
しいたけ	2枚
木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	100g
しょう油	大2
酒	大1
みりん	大1
砂糖	大1
★だし汁	1/2カップ
ごま油	小1
サラダ油	大1
いりごま	小1
カレー粉	小1

作り方

- 1 木綿豆腐を水切りしておく。
- 2 ニンジンを火が通りやすいようにピーラーで薄くむき、細かく切る。
- 3 しいたけ、ねぎをみじん切りにする。
- 4 小松菜をざく切りにし、茎の部分はみじん切りにする。
- 5 調味料★を合せておく。
- 6 フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒め、2、3、4の順に入れて炒める。
- 7 野菜に火が通ったら、1の豆腐をくずし入れ、合わせておいた調味料を入れて、水気がなくなるまで煮る。
- 8 最後にごま油を回し入れて混ぜ、いりごまをかけて出来上がり。

小松菜の豆乳クリームパスタ



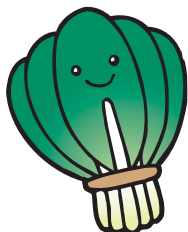
材料 (4人分)

小松菜	1/2束
しめじ	1/2株
ベーコン	30g
パスタ	400g
豆乳	2カップ
みそ	大2
サラダ油	大1

作り方

- 1 ベーコンを1cm巾、小松菜を3cm巾に切り、しめじを小ぶさに分ける。
- 2 パスタをゆでる。(ゆで時間は袋の表示どおりに)
- 3 ベーコン、小松菜、しめじを油で炒める。
- 4 豆乳とみそを加え、とろみがつくまで良く混ぜる。
- 5 ゆで上がったパスタのお湯を切る。
- 6 パスタをソースに良くからめて完成。

豆乳で
クリーミー♪



オリンピック5色のトロトログラタン



材料 (4人分)

大根	1/2本
小松菜	1束
にんじん	1本
ごぼう	1本
とうもろこし	100g
鶏ひき肉	200g
バター	30g
塩	小1/2
A こしょう	少々
L コンソメ	1個
小麦粉	60g
牛乳	450ml
B シュレッドチーズ	200g
粉チーズ	小4

作り方

- 1 大根、にんじんを厚めのいちょう切りにし、小松菜を3cm位、ごぼうは輪切りにする。とうもろこしは、粒を切る。
- 2 野菜と肉をバターで炒める。
- 3 Aで味をつけ、小麦粉を材料にまぶす。そこへ、牛乳を加えとろみをつける。
- 4 皿に入れ、Bをふりかける。
- 5 オーブンに入れて焼いて、出来上がり。

カラフルで
栄養満点!





はまなちゃんおかわりすぶた



材料(4人分)

- 大根……………1/4本
- 小松菜……………1~2束
- にんじん……………1/2本
- 玉ねぎ……………1/2個
- ピーマン……………2個
- 厚揚げ……………1枚
- 豚肉……………200g
- サラダ油……………大2
- 塩……………少々
- A こしょう……………少々
- しょう油……………小1
- しょう油……………大1
- 砂糖……………大2
- ケチャップ……………大2
- B 酒……………大1
- 酢……………大3
- 中華の素……………小1
- 片栗粉……………小2

作り方

- ① 豚肉に下味Aをつける。
- ② 野菜と厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- ③ たれBを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油をひいて豚肉を炒める。炒めたら、いったんお皿にのせる。
- ⑤ 玉ねぎ、大根、にんじんを炒める。
- ⑥ 火が通ったら、④の豚肉、ピーマン、小松菜、厚揚げを入れて炒める。
- ⑦ ⑥に火が通ったら、たれを入れて混ぜ合わせて、火を通す。
- ⑧ とろみがついたら、できあがり。

こまつなチャンピオン



材料(4人分)

- 小松菜……………1束
- にんじん……………1/3本
- 玉ねぎ……………1/2個
- 春雨……………25g
- ちくわ……………2本
- 豚こまぎれ肉……………100g
- 白ごま……………少々
- ごま油……………大1
- おろしにんにく……………少々
- おろしショウガ……………少々
- ★ 焼肉のたれ(甘口)……………大3~4

作り方

- ① 春雨をゆでてざるにあげ、水切りする。
- ② にんじん、玉ねぎをうす切りにする。
- ③ 小松菜を良く洗って3cmに切る。
- ④ ちくわを縦半分に切り、その後斜め切りする。
- ⑤ 春雨を食べやすい長さに切る。
- ⑥ 合わせ調味料★を作る。
- ⑦ フライパンを熱し、ごま油を入れ豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。
- ⑧ 野菜がしんなりしたら、小松菜、ちくわを入れ炒める。
- ⑨ 全体がしんなりしたら、春雨と合わせておいた調味料を入れ、水分が無くなるまで炒める。
- ⑩ お皿にもり、白ごまをふりかけたらできあがり。



チャンピオン★

学校給食のメニューに採用された作品 ③

給食に
なったよ!

給食提供年月	作品名	はま菜ちゃん料理コンクール入賞年
平成26年 5月	はま菜ちゃんたっぷり和風チャプチェ	平成23年
平成26年10月	きんぴらダイコンカレー風味	平成24年
平成26年11月	はま菜ちゃんのこんにやく大根	平成24年
平成27年11月	はま菜ちゃん野菜たっぷりサンマーめん	平成25年



給食が楽しみだね!



15品目はま菜ちゃん蒸し野菜サラダ



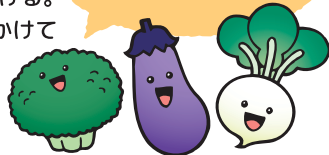
作り方

- 野菜を洗う。
- 野菜とベーコンをさいの目に切る。
- 色の濃い野菜(ブロッコリー、いんげん、枝豆)は塩を入れてゆでる。
- それ以外の野菜は15分くらい蒸す。
- ベーコンを焼く。ごまを煎る。
- ★を入れドレッシングを作る。
- ③、④、⑤を混ぜて皿に盛りつける。
- 食べる直前にドレッシングをかけてでき上がり!

材料(4人分)

キャベツ	2枚
かぶ	大1個
とうもろこし	大さじ8
にんじん	1本
なす	1本
きゅうり	1本
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
ごぼう	1/3本
ブロッコリー	1/2個
いんげん	50g
枝豆	大さじ4
大豆	大さじ4
ベーコン	4枚
ごま	大さじ3
しょう油	大さじ3
酢	大さじ3
★油	大さじ3
塩	適量
こしょう	適量

いろいろな色の野菜がいっぱい!



はま菜ちゃんたっぷりボルシチ



作り方

- にんじんを小さめの乱切り、玉ねぎとジャガイモを一口大に切る。
- 厚手の鍋で、最初ににんにくを炒め、肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
- ホールトマトと水を加えて、中火で5~10分煮る。
- 煮ている間にキャベツをざく切り、ピーツを細切りにする。
- ③に④とコンソメとピーツ汁50mlを入れ、塩、こしょうで味をととのえて中火で煮こむ。
- 皿に盛り、パセリを振りかけ、お好みでサワークリームをのせてでき上がり。

材料(4人分)

牛肉(肩バラ切落し)	200g
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1/2本
じゃがいも	中2/3個
キャベツ	1/6個
にんにく	1片
ピーツ瓶詰	1/3瓶
ホールトマト缶	1缶
サラダ油	大さじ1
水	600ml
コンソメ(固形)	2個
塩	適量
こしょう	適量
パセリ(乾燥)	少々
サワークリーム	適量

きなこでびっくり! カレーなる皿うどん



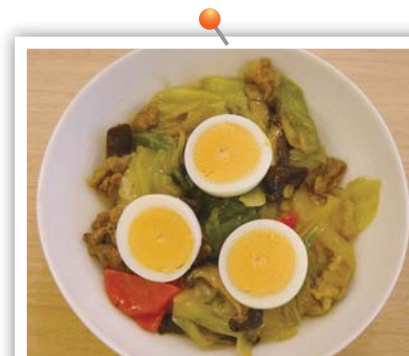
作り方

- フライパンに油をひいて、食べやすい大きさに切ったぶた肉を炒める。
- 食べやすい大きさに切った、たまねぎ、にんじんを①に入れ炒める。
- ②に、食べやすく切ったキャベツ、ピーマン、こまつなを入れ炒める。
- 塩、こしょうを入れて味をととのえる。
- 調味料(★)と水600mlを合わせてフライパンに入れ、1~2分煮る。
- ⑤にうずらの卵を入れる。
- 水ときかたくり粉を入れ、とろみをつける。
- 皿うどん用の麺の上に⑦をかけて出来上がり。

材料(4人分)

たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
こまつな	2株
キャベツ	1/4個
ピーマン	1個
豚もも小間切れ肉	200g
皿うどん用揚げめん	4人分
塩	少々
こしょう	少々
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
★コンソメ(顆粒)	大さじ1
きな粉	小さじ2
カレー粉	小さじ1
片栗粉	大さじ3
水	大さじ3
ゆでたうずらの卵	8個
水(あんかけ用)	600ml
サラダ油	大さじ2

はま菜ちゃんとろーりあんかけ中華丼の具



作り方

- 調味料(★)を混ぜておく。
- 材料を切る。
- ぶた肉に、塩、こしょう、酒をまみこんでおく。
- ぶた肉、にんじん、その他の野菜の順番に炒める。
- 調味料を入れて煮込む。
- 火を止め、水溶き片栗粉(♥)を入れる。
- 火をつけて、とろみが出たら火を止める。
- ごま油を回し入れてまぜる。
- 切ったゆで卵をのせて出来上がり。

材料(4人分)

キャベツ	1/4個
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
しいたけ	1パック
豚小間切れ肉	200g
ゆで卵	2個
水	300ml
鳥がらスープの素	小さじ2
しょう油	大さじ1
★酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1
すりおろししょうが	小さじ1
♥片栗粉	大さじ2
水	大さじ2
ごま油	小さじ1
サラダ油	少々
酒	少々
塩	少々
こしょう	少々

とろーり絶品♪





まごわやさしい和風サラダ



材料 (4人分)

キャベツ…… 100g
 パプリカ(赤)…… 中1個
 枝豆…… 40g
 乾燥わかめ…… 4g
 ちりめんじゃこ(乾燥)…… 8g
 しめじ…… 40g
 じゃがいも…… 80g
 しょう油 大さじ1と1/3
 砂糖…… 小さじ1と1/2
 酢…… 小さじ1と1/2
 ごま油…… 小さじ1
 白いりごま…… 小さじ1

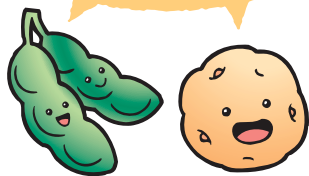
作り方

- ① わかめを水で戻す。
- ② キャベツ、パプリカを千切りにする。
- ③ しめじを手でほぐす。
- ④ じゃがいもをサイコロ状に切りゆでる。
- ⑤ キャベツ、パプリカ、しめじ、ちりめんじゃこ、さやから出した枝豆をゆでる。ゆであがったら冷ましておく。
- ⑥ 全ての材料を混ぜ合わせて、ごまを入れて調味料で和える。

ま：まめ類
 こ：ごま類
 わ：わかめ(海藻)類

や：やさい類
 さ：さかな類
 し：しいたけ(きのこ)類
 い：いも類

「まごわやさしい」
で元気に!



はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ



材料 (4人分)

にんじん…… 30g
 だいこん…… 50g
 さつまいも…… 50g
 たまねぎ…… 70g
 キャベツ…… 1/4個
 ニラ…… 1/2束
 ぶた肉…… 40g
 油あげ…… 1/2枚
 水…… 3カップ
 豆にゆう…… 100ml
 だしの素…… 1袋
 みそ…… 35g
 すいとん粉(小麦粉)…… 30g
 水…… 15ml
 サラダ油…… 少々

作り方

- ① 野菜が大きい時はいちよう切り。小さい時は、にんじん、だいこん、さつまいもは半月切り。たまねぎはくし型切り。キャベツ、ニラはざく切り。油あげ、ぶた肉は1cmほどの中で切る。
- ② なべに油をひき、ぶた肉、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツをいためる。
- ③ なべに水3カップを入れ、10分ほど煮こむ。
- ④ 10分ほど煮こんだら、さつまいもを入れ、さらに5分ほど煮こむ。
- ⑤ すいとん粉に少しずつ水を混ぜ、耳たぶほどのやわらかさにし、伸ばしながらなべに入れる。
- ⑥ 煮こんだなべに、油あげ、ニラを入れ、だしの素、みそをといて入れ、豆にゆうを入れ、少し煮こむ。

具沢山スープで
あたたまろう!

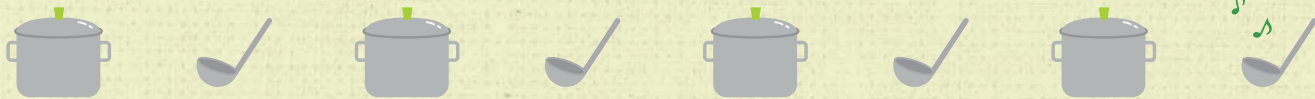


学校給食のメニューに採用された作品 ④

給食に
なったよ!

給食提供年月	作品名	はま菜ちゃん料理コンクール入賞年
平成28年 6月	まごはやさしいきんぴら	平成26年
平成28年11月	みそキャベツあんかけやきそば	平成26年
平成29年10月	たっぷり野菜の坦々スープ	平成27年
平成29年11月	はま菜ちゃん友達丼	平成27年

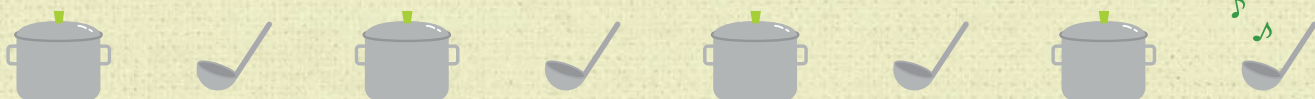
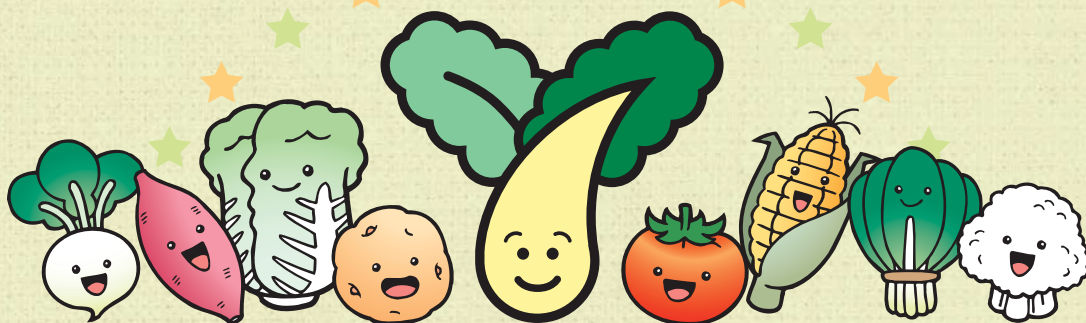




はま菜ちゃん料理コンクールの実績

回	本選開催日	応募点数(点)	応募参加者数(人)	参加校数(校)
1	平成15年10月18日	57	85	未集計
2	平成16年10月23日	50	169	未集計
3	平成17年11月27日	90	214	未集計
4	平成18年10月21日	159	222	未集計
5	平成19年10月21日	213	281	未集計
6	平成20年10月26日	346	402	未集計
7	平成21年10月18日	377	440	未集計
8	平成22年10月24日	286	327	97
9	平成23年10月23日	686	852	127
10	平成24年11月11日	903	939	125
11	平成25年11月10日	894	941	127
12	平成26年11月9日	1,362	1,485	130
13	平成27年11月29日	1,430	1,534	134
14	平成28年11月13日	1,595	1,757	147
15	平成29年11月12日	1,837	1,903	182
計		10,285	11,551	

たくさんの
レシピのご応募
ありがとう!!



はま菜ちゃんに 聞いてみました

Q 横浜ではどんな野菜や
果物がつくられているの？

Q 横浜に田んぼや畑は
どのくらいあるの？



A 横浜市を代表する野菜や果物は、「はま菜ちゃん」
30品目！どんな野菜や果物があるか、下のカレ
ンダーを見てみてね。そのほかにもいろいろな
野菜や果物が横浜市内でつくられているよ。

A

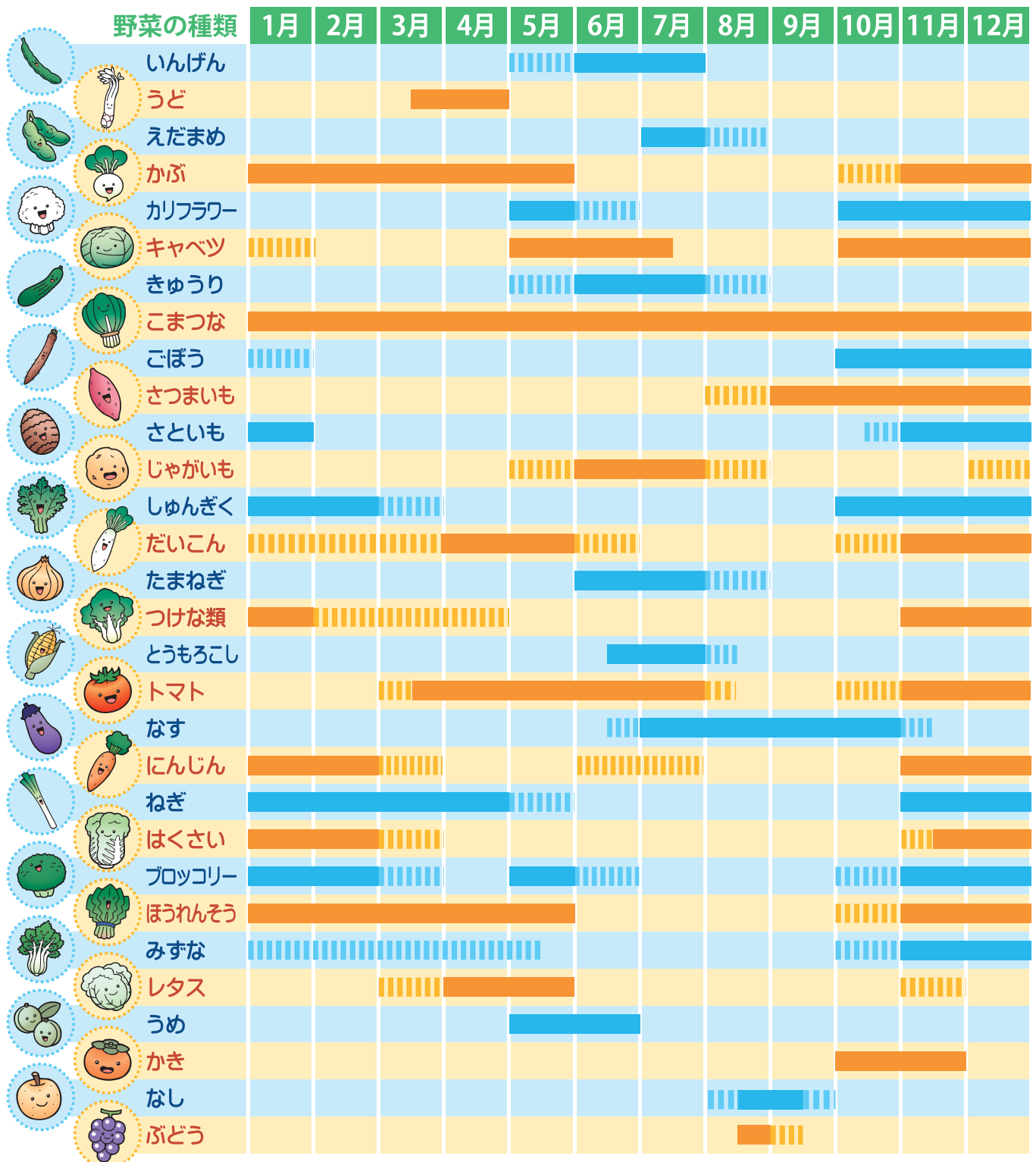
全部で約3,000ヘクタールくらいだよ。
横浜市の広さの約7%で、だいたい
金沢区と同じくらいの広さかな。

*1ヘクタールは、小学校1校分の広さと同じくらい。
横浜市の面積は43,517ヘクタール。

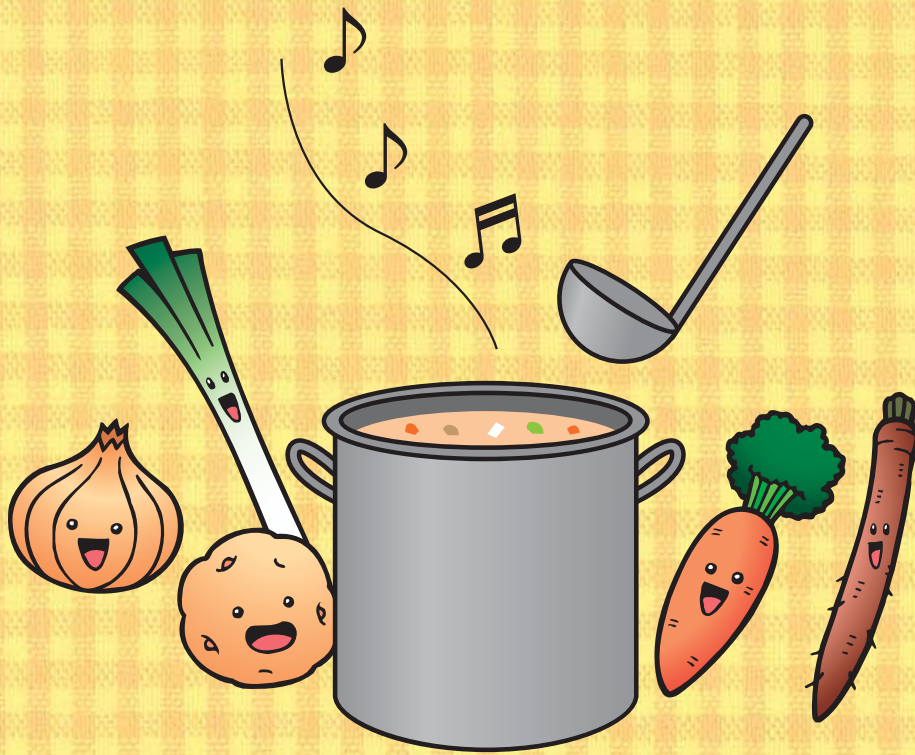


「はま菜ちゃん」のおいしい時期(旬)カレンダー

みんなが、給食で食べ
ている野菜もあるよ。



(数値は平成27年現在)



横浜市環境創造局農業振興課

[平成30年3月発行]