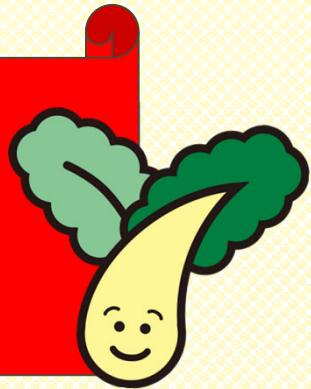


令和7年度

第23回はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品一覧

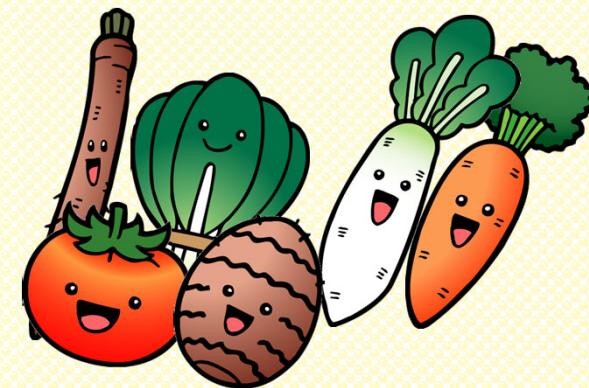


Q 開催概要 Q

テーマ食材：サツマイモ

応募点数：3,246点

応募期間：令和7年8月28日（木）から
令和7年9月8日（月）まで



すてきなレシピをたくさん応募してくれて
ありがとう！

第23回はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品



「さつまいもっちとんじる」

小野 菜々さん（下田小学校 2年生）の作品

●考案者からのコメント

さつまいものお団子をたっぷりのお野菜と一緒に食べられるようにみんなの好きな豚汁に入れてみました。さつまいもがなめらかになるまでしっかりと練ることがもっちもちになるポイントです！

●料理コンクールに参加した感想

入賞したと知った時は飛び上がるくらい嬉しかったです！こんなメニューが給食に出たらうれしいな♪とワクワクしながらレシピを考えたり、お料理をするのがすごく楽しかったです。また参加したいです。

●材料（4人分）

| | |
|-------|--------|
| サツマイモ | 160g |
| 豆乳 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ3 |
| ダイコン | 100g |
| ニンジン | 50g |
| タマネギ | 100g |
| しめじ | 50g |
| 青ネギ | 5g |
| 油揚げ | 1枚 |
| コンニャク | 50g |
| 豚小間肉 | 60g |
| 水 | 1000ml |
| だしの素 | 小さじ2 |
| 味噌 | 大さじ3 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

●レシピ

【下ごしらえ】

サツマイモ：小さく切り、水に浸す
ダイコン：いちょう切り
ニンジン：いちょう切り
タマネギ：食べやすい大きさに切る
しめじ：ほぐす
青ネギ：5mmに切る
油揚げ：食べやすい大きさに切る
コンニャク：食べやすい大きさに切る
豚肉：食べやすい大きさに切る

【作り方】

- ① 水に浸したサツマイモの水気を切り、ラップをして柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①を熱いうちにつぶし、豆乳と片栗粉をいれてよく練り、丸めておく（16個ほど）。
- ③ 鍋に油をいれて、温まったら豚肉を炒め、②と青ネギ以外の野菜を軽く炒める。
- ④ ③に水、だしの素を入れて沸騰させ、灰汁を取る。
- ⑤ 具材が柔らかくなるまで煮込んだら②を入れて、浮いてきたらさらに2分ほど煮込む。
- ⑥ 味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ⑥をお椀に入れ、青ネギをのせる。
- ⑧ 完成。

第23回はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品



「さつまいもたっぷりミネストローネ」

野元 蓮太さん（美しが丘小学校 6年生）の作品

●考案者からのコメント

一皿で色々な栄養がとれるように、たくさんの種類の具材を使いました。

●料理コンクールに参加した感想

野菜を小さく切るのが難しかったけど、買い物へ行ったり、味の調整をしたり、乐しかったです。

●材料（4人分）

| | |
|----------------|-------|
| サツマイモ(中) | 1/2個 |
| ニンニク | 1 個 |
| タマネギ | 1/2個 |
| キャベツ | 1/6個 |
| ニンジン | 1/2個 |
| ベーコン | 4 枚 |
| 大豆（水煮） | 1/2缶 |
| トマト缶 (カット) | 1 缶 |
| ローリエの葉 | 1 枚 |
| コンソメ (キューブ) | 1 個 |
| オリーブオイル | 大さじ 1 |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| パセリ | 少々 |
| 粉チーズ | 少々 |

●レシピ

【下ごしらえ】

サツマイモ：1cm角の角切り
ニンニク：みじん切り
タマネギ：1cm角の角切り
キャベツ：1cm角の角切り
ニンジン：1cm角の角切り
ベーコン：1cm幅に切る

【作り方】

- ①鍋にニンニク、オリーブオイル大さじ1を入れ、いい香りがするまで炒める。
- ②ベーコンを加え、油が出るまで炒める。
- ③タマネギ、キャベツ、ニンジン、サツマイモを加え、さらに炒める
- ④大豆の水煮缶を加え炒める。
- ⑤トマト缶、水、コンソメ、ローリエの葉を加えて具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥塩、コショウで味を整え、刻んだパセリ、粉チーズを加える。
- ⑦完成。

第23回はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品



「さつまいもとアスパラガスのグラタン」

宇野 愛梨さん（寺尾小学校 6年生）の作品



●考案者からのコメント

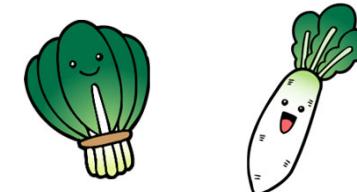
グラタンが好きで、さつまいもを入れて作ったらおいしいかなと思って、お母さんと一緒に作りました。家族にも喜んでもらえました。他の材料で作っても美味しかったです。良かったら作ってみてください！

●料理コンクールに参加した感想

お母さんと一緒にさつまいもグラタンを作って、大変だったけど楽しかったです。家族にも美味しいと喜んでもらえました！

●材料（4人分）

| | |
|--------------|--------|
| サツマイモ | 400g |
| ハーフベーコン | 4枚 |
| アスパラガス | 4本 |
| バター | 40g |
| 小麦粉 | 大さじ4 |
| 牛乳 | 400ml |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| コンソメ (顆粒) | 小さじ1.5 |
| チーズ (ピザ用) | 100g |
| パセリ | 少々 |



●レシピ

【下ごしらえ】

サツマイモ：いちょう切りにし、水にさらす（5分）

ハーフベーコン：食べやすい大きさに切る

アスパラガス：食べやすい大きさに切る

【作り方】

①水にさらしたサツマイモの水気を切って、600Wの電子レンジで5分加熱する。（茹でても良い）

②中火で熱したフライパンにバターを溶かし、サツマイモ、ベーコン、アスパラガスを入れて炒める。

③全体が混ざったら、小麦粉を入れて軽く混ぜ合わせ、2～3回に分けて牛乳を入れる。

④とろみがついたら、コンソメ、塩、コショウを加えて味を整える。

⑤器に盛り、チーズをのせてオーブントースターで8～10分焼く。

⑥完成。

第23回はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品



「さつまいもの甘くてやさしい 豆乳シチュー」



井上千結さん（旭小学校 5年生）の作品

●考案者からのコメント

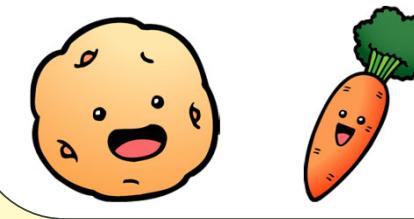
私はドロドロしたシチューが苦手だったので、自然なとろみになるように考えました。さつまいもの優しい甘さに合うように、味付けを豆乳や味噌にしたのがポイントです。

●料理コンクールに参加した感想

どんな料理だったらみんなが残さずに食べてくれる大人気メニューになるかと考えながら作るのがとても楽しかったです。作るのは大変でしたが、完成したシチューを家族みんなが「おいしい！」と食べてくれたのが嬉しくて、頑張ってよかったと思いました。

●材料（4人分）

| | |
|--------|-------|
| 鶏もも肉 | 1枚 |
| サツマイモ | 1本 |
| タマネギ | 1個 |
| ニンジン | 1本 |
| ブロッコリー | 1/2株 |
| バター | 20g |
| 薄力粉 | 大さじ3 |
| 水 | 300ml |
| 豆乳 | 400ml |
| みそ | 大さじ1 |
| 塩 | 適量 |
| コショウ | 適量 |



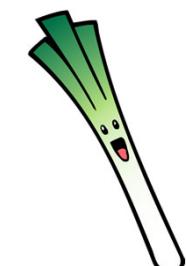
●レシピ

【下ごしらえ】

鶏もも肉：1口大に切る
サツマイモ：1口大に切る（皮ごと）
タマネギ：薄切り
ニンジン：1口大に切る
ブロッコリー：子房に分ける

【作り方】

- 鍋にバターを入れて熱し、鶏もも肉、タマネギ、ニンジン、サツマイモの順に入れて炒める。
- 油が全体にまわったら、薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまでなじませる。
- 水とブロッコリーを加えて、ふたをして10分に煮込む。
- 具材に火が通ったら、味噌を溶き入れ、豆乳を加えてとろみがでたら火を止める。
- 塩、コショウで味を整える。
- 完成。



第23回はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品



「栄養たっぷり！

サツマイモご飯のカラフルピッタ♡

工藤 瑞子さん（森の台小学校 4年生）の作品



●考案者からのコメント

沢山の食材を使い、色々な栄養がとれて、カラフルに可愛くすることを意識しました。

●料理コンクールに参加した感想

意外と難しくて苦戦したけど、家族と相談しながら作っていたら美味しい料理ができる嬉しかったし、よかったです！ 入賞出来て嬉しいです！

●材料（4人分）

| <サツマイモご飯> | |
|-----------|------|
| サツマイモ | 1/2個 |
| ニンジン | 1/4個 |
| ネギ | 1/4個 |
| ゴボウ | 1/4個 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 白だし | 小さじ1 |
| かつお節 | 1g |
| お米 | 1合 |
| <トッピング> | |
| レンコン | 30g |
| ブロッコリー | 15g |
| 枝豆 | 4個 |
| ピーマン | 1/3個 |
| プチトマト | 2個 |
| トウモロコシ | 15g |
| しらす | 8g |
| チーズ | 45g |
| 青のり | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| バター | 少々 |

●レシピ

【下ごしらえ】

①サツマイモご飯
サツマイモ：1口大に切り、水にさらす

ニンジン：千切り
ネギ：みじん切り
ゴボウ：ささがきにして水にさらす

②トッピング野菜
レンコン：いちょう切りにし、バターで炒め、青のり

と塩をかける
ブロッコリー：茹でて小さく切る
枝豆：茹でて中身を取り出す

ピーマン：輪切りにし、電子レンジで1分加熱

プチトマト：4等分に切り、電子レンジで1分加熱
トウモロコシ：皮ごと電子レンジで5分加熱しほぐす

【作り方】

① 炊飯器にメモリまで水を入れ、サツマイモご飯用の野菜と調味料を混ぜてご飯を炊く。

② 炊きあがったご飯にかつお節を混ぜて、ごま油を引いたフライパンで、丸く形を整えながら焼く。

③ 裏返して、トッピング用の野菜、チーズ、しらすを乗せ、塩をかける。

④ フライパンに蓋をして、チーズがとろけるまで放置する

⑤ 4等分に切る。

⑥ 完成。

第23回はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品



「Wさつまきんぴら」

伊藤 壮真さん（二つ橋小学校 1年生）の作品

●考案者からのコメント

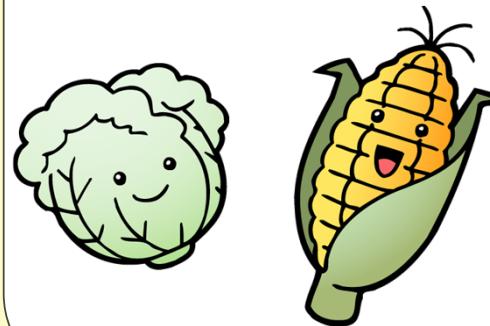
さつまいもとさつま揚げを使って、皆が食べやすいように甘辛いおかずにしました。

●料理コンクールに参加した感想

自分でレシピを考えて、作って食べるのが楽しかったです。

●材料（4人分）

| | |
|-------|--------|
| サツマイモ | 200g |
| さつま揚げ | 120g |
| コマツナ | 50g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1 |
| ゴマ | 小さじ1 |



●レシピ

【下ごしらえ】

サツマイモ：1cm×5cmに切る
さつま揚げ：1cm×5cmに切る
コマツナ：5cm幅に切る

【作り方】

- ① サツマイモを電子レンジで6分加熱する（600W）。
- ② フライパンにごま油を引いて、中火でサツマイモを炒める。
- ③ ②にさつま揚げとコマツナを加え、さらに炒める。
- ④ ゴマ以外の調味料で味をつけた後に、ゴマを振る。
- ⑤ 完成

