

# 第6回野菜たまねぎにこだわる！ごてんば米コン入賞レシピ

「第6回野菜たまねぎにこだわる！ごてんば米コン」を開催しました。今年度6回目を迎え、玉ねぎを必ず使用する、募集期間を小中学生の夏休みに合わせ夏休みの課題として取り組める等、一部リニューアルしました。小中学生部門541点、一般部門（高校生を含む）114点と多数の応募をいただき、10月19日に1次審査（書類審査）、11月17日に一般部門、12月1日に小中学生部門の2次審査（調理、試食）が行われ、厳選な審査の結果、各部門：最優秀賞1名、第2位、第3位、入賞3名が決定し、同日に表彰式も行われました。協賛いただいた企業も増え、賞品も大幅に増えました。入賞の皆さんのレシピは、市ホームページでもご覧になることが出来ます。また、学校給食・保育園給食でも入賞者レシピが使われる予定です。ぜひ、ご家庭でも野菜を使った美味しいレシピをお試しください。

健康推進課 82-1111



## 【小中学生部門】

### ★最優秀賞★

「野さいシャキシャキみんな食べられるハンバーグ」 きたむら ゆづき 北村 優津希 さん（御殿場小4年）

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ</li> <li>・人じん</li> <li>・えのき</li> <li>・れんこん</li> <li>・もやし</li> <li>・ぶたひき肉</li> <li>・ほうれん草</li> <li>(・しお・しょうゆ)・<b>B</b></li> <li>・わさび漬</li> <li>・しょうゆ</li> <li>・みりん</li> <li>・米こ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2個</li> <li>1/2本</li> <li>1/3わ</li> <li>150g</li> <li>50g</li> <li>200g 50g</li> <li>2把 1かけ</li> <li>少々</li> <li>各小さじ1</li> <li>各大さじ2</li> <li>大さじ2</li> <li>適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① <b>A</b>をすべてみじん切りにする。</li> <li>② とうふは水を切り、しょうがはすりおろす。ほうれん草はゆでておく。</li> <li>③ ぶたひき肉①、②、<b>B</b>をボールに入れつなぎに米こを入れてまぜ合わせる。</li> <li>④ ③を形よく整えてやく。</li> <li>⑤ ④とべつフライパンで<b>C</b>を全て混ぜ合わせ、にたたせてから、米こでとろみをつける。</li> <li>⑥ ④とほうれん草を皿にもり⑤のたれをかける。</li> </ul>



**PRポイント**

- ・アレルギーの子も食べられる材料を選びました。
- ・なるべくごてん場の特さん物をつかいました。



★第2位★

「元気が出る！メカジキの大きめあんかけ」

おおくら ゆい  
大藏 結衣さん (南中2年)

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
・玉ねぎ ・小麦粉 ・人参 ・小松菜 ・ねぎ ・魚 (メカジキ) ・めんつゆ ・お酢 ・砂糖 ・片栗粉 ・油 ・塩こしょう	1個 少々 半分 1束 少々 2切れ 大さじ4 各大さじ1 少々 各少々	① 魚を1口大に切る。 ② 塩こしょう、小麦粉をまぶし、油をひき、片面ずつ3分焼いたら出す。 ③ 人参、玉ねぎ、小松菜を切ったらこの順番に入れる。 ④ めんつゆ大さじ4、お酢大さじ1、砂糖大さじ1、水溶き片栗粉少々をいためている野菜に中に入れる。とろみがでてきたらだす。 ⑤ ねぎやゴマを少々ふりかける。

PRポイント

- ・火の通りにくいものなどから入れた。
- ・玉ねぎの食感がぐせになる。



★第3位★

「地中海風夏野菜丼」

らち かおり  
良知 香織さん (西中1年)

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
・たまねぎ ・パプリカ (赤) ・パプリカ (黄) ・ズッキーニ ・なす ・ひき肉 ・コーン ・オリーブオイル ・ケチャップ ・トマトピューレ ・塩こしょう ・砂糖 ・しょうゆ ・ミニトマト	1玉 1/2こ 1/2こ 1本 2本 300g 50g 大さじ1 大さじ4 150g お好みで 大さじ1 大さじ2 5個	① 野菜を切る <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎ→うす切り ・パプリカ→食べやすい大きさ</li> <li>・ズッキーニとナス→半月切り ・ミニトマト →1この半分</li> </ul> ② フライパンを熱し、温まったらオリーブオイルを入れ、ひき肉をいためる。 ③ ひき肉が茶色くなってきたら、野菜を入れていためていく。 (ズッキーニ・ナス→たまねぎ・パプリカ・ミニトマト・コーンの順に) ④ 野菜に火が通ってきたら、トマトピューレ、ケチャップ、塩こしょうで味つける。 ⑤ しょうゆと砂糖で味を整えれば出来上がり！

PRポイント

- ・野菜嫌いな人でも食べられるように甘いトマト味にした。
- ・ごはんにあう味付けになるように努力した。



★入賞★

「鶏肉のオニオンソースソテー」

むたぐち ゆい  
牟田口 結衣 さん(原里中1年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉ねぎ</li> <li>・鶏胸肉</li> <li>・片栗粉</li> <li>・塩こしょう</li> <li>・油</li> <li>・パプリカ (赤)</li> <li>・しめじ・アスパラ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3/4個</li> <li>1枚 (300g)</li> <li>大さじ1</li> <li>少々</li> <li>大さじ2</li> <li>1/2個</li> <li>1袋 4本</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 玉ねぎ、パプリカを細切りにする。しめじはほぐす。</li> <li>② アスパラは、少しはかまを取り、4cmぐらいに切りレンジで加熱する。</li> <li>③ 鶏胸肉は、うす切りにして塩こしょうをして、片栗粉をつけフライパンに油をひいて焼く。焼けたらお皿に取り出しておく。</li> <li>④ 同じフライパンでしめじ・パプリカ・玉ねぎをいためる。</li> <li>⑤ 玉ねぎ1/4個をすりおろし、レンジで火を通してAと合わせてソースにする。</li> <li>⑥ ③と④をソースにからめ、お皿に盛り付ける。アスパラガスをかざる。</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ソース</li> <li>・マヨネーズ</li> <li>・ケチャップ</li> <li>・ウスターソース</li> <li>・レモン汁</li> <li>・玉ねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大さじ2</li> <li>大さじ2</li> <li>小さじ1</li> <li>小さじ2</li> <li>1/4個</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PRポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・色合いを良くし、子供から大人まで好んで食べられる味にしました。</li> <li>・ソースに甘みが出るよう、火を通した玉ねぎを加えました。</li> <li>・野菜がらいな人も食べられます</li> </ul>



★入賞★

「玉ねぎ入りがんもどき」

かつまた あいな  
勝又 愛菜 さん(富士岡中1年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉ねぎ</li> <li>・にんじん</li> <li>・もめん豆腐</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・片栗粉</li> <li>・白だし</li> <li>・たまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小1個</li> <li>小1/2本</li> <li>小1丁</li> <li>1/4個</li> <li>大さじ2</li> <li>大さじ1</li> <li>1個</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 玉ねぎとかぼちゃをレンジで4分加熱。</li> <li>② もめん豆腐を水切りする。</li> <li>③ 人参をせん切りにしてレンジで3分加熱する。</li> <li>④ 袋に全部入れつぶしながらまぜる。</li> <li>⑤ ひとくち大にして揚げる。</li> </ol>

**PRポイント**

- ・野菜が苦手な子でも食べられるように玉ねぎとかぼちゃの甘みを利用した。
- ・食べやすいように一口大にした。
- ・簡単に出来ておいしく栄養がとれる。



★入賞★

「玉ねぎと豚肉のミルフィーユかつ」

ふじた あいり  
藤田 愛梨 さん (富士岡中1年)

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉ねぎ</li> <li>・豚ロース肉</li> <li>・卵</li> <li>・小麦粉</li> <li>・水</li> <li>・パン粉</li> <li>・ソース</li> <li>・油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3個</li> <li>380g</li> <li>1個</li> <li>50g</li> <li>100cc</li> <li>50g</li> <li>適量</li> <li>適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 玉ねぎの皮をむき、ゆでる。</li> <li>② ①の粗ねつがとれたら4等分の串切りにする。</li> <li>③ ②の玉ねぎにロース肉をはさむ。</li> <li>④ ③をロース肉でくるむ。</li> <li>⑤ 衣をつくる (水・卵・小麦粉を混ぜる)</li> <li>⑥ 衣、パン粉の順番につけて揚げる。</li> </ul> <p style="text-align: center;">ソースをかけて食べてください。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>つけ合わせ(サラダ)</li> <li>・グリーンレタス</li> <li>・きゅうり</li> <li>・プチトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4枚</li> <li>1/2本</li> <li>2個</li> </ul>	<p>つけ合わせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① グリーンレタスをふとめのせん切りにする。</li> <li>② きゅうりを縦に4等分して横に3等分する。</li> <li>③ プチトマトを4等分する。 完成</li> </ul>

PRポイント

- ・たまねぎがからくならないように最初に下ゆでした。
- ・バラバラにならないように肉で巻いた。



ご飯に合う、素敵なレシピ!  
皆さんぜひ作ってみてください。

