



最優秀賞

第2回河内のベジフル料理コンテスト



やまいも和風ピザ



やまいもの生地はもちもちでスタミナUP!!
たっぷりごぼうで食物繊維もばっちり♪

発行：栃木県河内農業振興事務所・河宇地方農業振興協議会

やまいも和風ピザ

60分

材料 (4人分)

やまいも	600g	みりん	大さじ2
小麦粉	210g	しょうゆ	大さじ2
ごぼう	2本	ごま油	少々
にんじん	1/2本	砂糖	適量
鶏肉	100g	いりごま	適量
ブロッコリー	1/4個	のり	適量
パプリカ(赤)	1/2個	モッツアレラチーズ	1個
水菜	適量		

作り方

ー生地ー

- ① やまいもをすり、小麦粉・水を加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油をしき、①をいれて焼く。
きつね色になったら裏返し、平らになるように焼く。

ーきんぴらごぼうー

- ① ごぼうはさがぎに、にんじん・パプリカは細切りに、鶏肉・ブロッコリーは一口大に、それぞれ材料を切る。
- ② フライパンにごま油をしき、鶏肉を炒める。
- ③ ②にごぼう、にんじんを入れて炒める。
- ④ ある程度炒めたら、みりん、しょう油、砂糖で味付けをする。

生地にちぎったモッツアレラチーズを半量のせ、きんぴらごぼうをのせる。その上に角切りにしたモッツアレラチーズ、ブロッコリー、パプリカをのせて、200度に熱したオーブンで5～6分程度チーズが溶けるまで焼く。

焼けたら皿に盛りつけ、水菜とのりを散らす。

優秀賞

第2回河内のベジフル料理コンテスト

まんまるさといものコロッケ



さといものしっとり感を活かしたコロッケ。
ぱりとしたじゃがいも、甘みあるコーン、
2種類の衣で違った食感が楽しめます。
隠し味の味噌がポイントです♪

考案者
岩崎 佑飛さん
(宇都宮短期大学附属高等学校)

発行：栃木県河内農業振興事務所・河宇地方農業振興協議会

まんまるさといものコロッケ

60分

材料 (4人分)

豚挽肉	120g	酒	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	味噌	小さじ1
さといも	400g	ミニトマト	4個
コーン	缶詰1個	水菜	1束
じゃがいも	1と1/2個	ケチャップ	大さじ4
小麦粉	60g	ソース	大さじ4
コーンミール	20g	味醂	大さじ4
卵	1個	水	小さじ1
砂糖	小さじ1	マスタード	小さじ1
レタス	4枚		

作り方

- ①レタスは少し太めに千切りにし、水菜は2cmくらいに切っておく。
- ②さといもの皮をむき、熱が通りやすいよう4等分くらいに切る。
500Wの電子レンジで5分ほど温め、柔らかくなったら粗くつぶす。
- ③玉ねぎをみじん切りにし、豚挽肉と炒める。砂糖、味噌、酒を加える。
- ④②と③をまぜあわせて、塩・こしょうで味付けし、8等分に分けて丸めておく。
- ⑤じゃがいもは細切りにし、水気をきったら小麦粉をまぶす。
コーンは水気を切り、コーンミールをまぶす。
- ⑥④に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせコーンとじゃがいもの細切りをつける。
- ⑦170℃程度に熱した油に⑥をいれ、きつね色になるまであげる。
- ⑧皿にレタスと水菜をしき、コロッケを盛りつけ、ケチャップ、ソース、味醂、水を混ぜてつくったソースとマスタードを添え、ミニトマトを飾れば完成。

カラフルミルフィーユ



セルクルを使ってミルフィーユにすることで
ケーキのようにかわいらしく仕上げました^^

考案者
もえさん

カラフルミルフィーユ

60分

材料 (4人分)

サーモンスライス …… 120g	きゅうり …………… 1/4本
ほうれん草 …………… 1/3束	ミニトマト …………… 2個
しょう油 …………… 小さじ1	パプリカ(赤・黄) …… 各20g
じゃがいも …………… 400g	コンソメスープ …… 適量
マヨネーズ …………… 大さじ4	ベビーリーフ …… 適量
黒こしょう …………… 適量	イタリアンパセリ …… 適量
	イタリアンドレッシング… 大さじ1
	しょう油 …………… 大さじ2

作り方

- 1 ほうれん草は沸騰した湯で2～3分塩茹でにする。
じゃがいもは皮をむいて8等分に切り、600Wの電子レンジで8～9分温める。
- 2 きゅうりは斜めにスライスし、ミニトマトはそれぞれ6等分に切る。
- 3 パプリカは1cm角に切り、コンソメスープで煮る。
- 4 温めたじゃがいもをボウルにあげてつぶし、マヨネーズと黒こしょうでしっかり味を付けて冷ましておく。
- 5 茹でたほうれん草を1～2cmくらいの大きさに切り、小さじ1のしょう油で和えておく。
- 6 サーモンは粗く切る。
- 7 皿にセルクル型を置き、じゃがいも、ほうれん草、サーモンの順で2回重ねる。重ねたら型からははずす。
- 8 きゅうり、ミニトマト、パプリカ、ベビーリーフ、イタリアンパセリで皿を飾り、イタリアンドレッシングとしょう油を合わせたソースを添えれば完成。

優良賞

第2回河内のベジフル料理コンテスト

豆腐ハンバーグのパプリカ詰め



考案者

稲見 恵さん
(IFC調理師専門学校)

彩りとヘルシーさを考えてつくりました

発行：栃木県河内農業振興事務所・河宇地方農業振興協議会

豆腐ハンバーグのパプリカ詰め

45分

材料 (4人分)

木綿豆腐	300g	トマト	2個
鶏挽肉	200g	ケチャップ	大さじ4
玉ねぎ	小1個	赤ワイン	大さじ4
にんじん	1/2本	しめじ	1/2パック
ほうれん草	1束	コンソメ	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1と1/2	バジル	適量
パン粉	大さじ3	卵	4個
塩・こしょう	適量	ブロッコリー	1/2個
パプリカ(3色)	各1個		

作り方

- 1 玉ねぎをあめ色になるまで炒め、あら熱を取っておく。
- 2 ほうれん草は茹でてアクを取り、水で洗い細かく切る。にんじんはすり下ろして水気を切っておく。
- 3 豆腐は水気を切って、鶏挽肉、あら熱を取った玉ねぎ、パン粉、小麦粉、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- 4 ③を三等分にし、1つはほうれん草を加え、1つはすり下ろしたにんじんを加え、それぞれよく混ぜておく。
- 5 パプリカは輪切りにして種を取り除き片栗粉をまぶしておく。赤パプリカには何も加えない④を、黄パプリカにはほうれん草を混ぜた④をオレンジパプリカにはにんじんを混ぜた④を詰める。
- 6 フライパンを熱し、⑤をいれ焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返して蒸し焼きにする。
- 7 卵とブロッコリーを茹でる。卵は輪切りに、ブロッコリーは一口大に切っておく。
- 8 フライパンでしめじを炒め、トマト、ケチャップ、赤ワイン、コンソメ、バジルを加えて煮込みソースをつくる。
- 9 ⑥を皿に盛り、⑧のソースをかけ⑦を飾れば完成。