



令和2年

はま菜ちゃん

第18回 料理コンクールレシピ



開催概要

テーマ食材 ピーマン

応募点数 570点

応募期間 令和2年8月1日(土)から
令和2年9月3日(木)まで



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2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18回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ1
おおば こうたろう
大庭 弘太郎さん (磯子区洋光台第三小学校 4年生)



第18回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ2
ますこ ひなた
益子 陽向さん (西区東小学校 3年生)

はま菜ちゃんの五輪きんぴら



材料 (4人分)

ピーマン 1個半 (45g)
赤ピーマン 1個半 (45g)
じゃがいも 1個 (50g)
ごぼう 15cm (45g)
青のり 小さじ1
ごま油 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1
水 大さじ1

下ごしらえ

- ピーマン、赤ピーマン、じゃがいも、ごぼうを千切りにする。
- じゃがいもとごぼうは水につける。

作り方

- 1 ごま油をフライパンにしき、じゃがいもとごぼうを炒める。
- 2 水を入れてふたをして、弱火にして蒸らす。
- 3 赤ピーマン、ピーマンの順に加えて、炒める。
- 4 しょうゆ、砂糖、みりんで味付けをする。
- 5 青のりをふって火を消し、皿に盛り付けて完成。

大庭 弘太郎さんから **ひとこと**

オリンピックが成功してほしいので、五輪の5色を野菜と青のりで表しました。ごぼうの千切りがむずかしかったです。

夏野菜たちのビーフン



材料 (4人分)

玉ねぎ 120g
にんじん 60g
赤ピーマン 1個 (60g)
ピーマン 1個 (60g)
オクラ 4本 (40g)
豚肉 100g
ケンミンビーフン 200g
小ねぎ 20g
にんにく 小さじ1
しょうが 10g
カレー粉 小さじ1
水 200cc

下ごしらえ

- 玉ねぎとオクラは薄切り。
- にんじん、赤ピーマン、ピーマンは千切り。
- 豚肉は細切り。
- しょうがはみじん切りにし、にんにくはすりおろす。
- 小ねぎは小口切り。

益子 陽向さんから **ひとこと**

野菜が苦手な人も食べやすいよう、カレー味にしました。ビーフンは米だから、小麦アレルギーの人も食べられる麺でよかったです。

作り方

- 1 フライパンに油を入れて温め、にんにくとしょうがを入れる。
- 2 にんにくとしょうがの香りが出たら、玉ねぎとにんじんを入れ炒める。
- 3 玉ねぎが透きとおってきたら、豚肉を入れる。
- 4 ピーマン二種、オクラ、ビーフン、水を入れ、ふたをして蒸らす。
- 5 3分程度蒸らしたところでビーフンをよくほぐし、カレー粉を絡める。
- 6 皿に盛り付け、小ねぎをちらして完成。



第18回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ3

田中 寛也さん (磯子区森東小学校 6年生)

うまうま健康ピーマン炒め



材料(4人分)

ピーマン …… 4個
 赤パプリカ …… 1/2個
 しらたき …… 400g
 豚ひき肉 …… 100g
 しょうゆ …… 大さじ4
 みりん …… 大さじ1と1/2
 酒 …… 大さじ1と1/2
 砂糖 …… 小さじ2
 ごま油 …… 大さじ1と1/2
 白いりごま …… 大さじ2

下ごしらえ

- しらたきを1分間熱湯で茹でてあく抜きし、食べやすい長さに切る。
- ピーマンと赤パプリカの種を取り、細切りにする。

作り方

- 1 フライパンにしらたきを入れて中火で炒め、水分をとばしたら一度お皿に取り出す。
- 2 フライパンにごま油をしき、中火で豚ひき肉を炒める。
- 3 肉の色が変わったら、ピーマンと赤パプリカを入れ、3分程度炒める。
- 4 しらたきを戻し、砂糖、酒、みりん、しょうゆを入れ中火で炒める。
- 5 味がなじんだら皿に盛り付けて、白いりごまをふりかけ、完成。

田中 寛也さんから ひとこと

味付けを甘くし、ピーマンが嫌いな人でも美味しく食べられる料理を考えました。栄養もあるのでぜひ作ってみてください。



第18回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ4

横山 龍之介さん (泉区東中田小学校 5年生)

野菜たっぷりキーマカレー



材料(4人分)

合挽肉 …… 300g
 赤パプリカ …… 1/2個
 玉ねぎ …… 大1個
 人参 …… 1本
 ピーマン …… 4個
 にんにく …… 1かけ
 トマト缶 …… 1缶(400g)
 オリーブ油 …… 大さじ1
 コンソメスープの素 …… 1個
 中濃ソース …… 小さじ3
 カレー粉 …… 小さじ4と1/2
 塩 …… 適量

下ごしらえ

- にんじん→半分はみじん切りにし、半分はすりおろす。
- 玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ→みじん切り。
- にんにく→すりおろす。

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくと合挽肉を入れて炒める。
- 2 合挽肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤パプリカを入れ炒める。
- 3 トマト缶、コンソメスープの素、中濃ソースを入れ、5分程煮る。
- 4 カレー粉と塩で味をととのえて完成。

横山 龍之介さんから ひとこと

夏の暑い日でも、食欲が出るように、ピーマン嫌いな人も食べられるように、キーマカレーにしました。



第18回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ5

河合 恵翔さん (栄区上郷小学校 6年生)
河合 穂敬さん (栄区上郷小学校 2年生)

みんなが食べれる はま菜ちゃんオリンピックカレー



材料(4人分)

ピーマン …… 3個
 ナス …… 2本
 ニンジン …… 1本
 ジャガイモ …… 4個
 トマト …… 1個
 タマネギ …… 1個
 コーン(缶詰) …… 1缶
 大豆ミート …… 300g
 うずら卵(水煮) …… 8個
 カレールウ …… 115g
 ご飯 …… 適宜
 油 …… 大さじ1
 水 …… 850cc

下ごしらえ

- ピーマン→へたを取り、種を取り除き、輪切りにする。
- ナス→へたを取り、輪切りにする。 トマト→3cm角に切る。
- ニンジン、ジャガイモ→皮をむいて、輪切りにする。
- 玉ねぎ→薄切り。コーン、うずら卵→水気を切っておく。

作り方

- 1 厚手の鍋に油をひき、タマネギ、ニンジン、ジャガイモを中火で炒める。
- 2 タマネギがしんなりしたら、ナスとピーマンを入れて炒め、大豆ミートを入れる。
- 3 水を入れて20分程煮込み、弱火にしてカレールウを入れる。
- 4 トマト、コーン、うずら卵を入れ、5分程煮込む。
- 5 ご飯にカレーを盛り付けて完成。

河合恵翔さんと 河合穂敬さんからひとこと

どの宗教の人でも食べられる材料を使って、オリンピックマークに見えるように切り方や彩りも工夫しました。



第18回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ6

中村 心咲さん (戸塚区戸塚小学校 5年生)

ピーマンとナスの肉みそいため



材料(4人分)

豚ひき肉 …… 200g
 ピーマン …… 2個
 ナス …… 中2本
 赤パプリカ …… 1/4個
 黄パプリカ …… 1/4個
 みそ …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1
 しょう油 …… 大さじ1
 片栗粉 …… 大さじ1

下ごしらえ

- ピーマン、パプリカ→細切り。
- ナス→乱切り。
- ★の調味料を合わせておく。

作り方

- 1 豚ひき肉を炒め、皿に取り出す。
- 2 野菜を炒める。
- 3 肉をフライパンに戻し、合わせておいた調味料を加えて炒める。
- 4 水で溶いた片栗粉を入れ混ぜる。
- 5 皿に盛り付け、完成。

中村 心咲さんから ひとこと

テーマ食材であるピーマンに、赤・黄色のパプリカを加え彩り良く仕上げました。

