



# グリーンフードコンテスト 入賞レシピ

## 最優秀賞 グリーンフード大賞

### お手軽☆かぼちゃの寒天グラタン

(カレー味orクリーム)

茅野市 Mさん

#### ●作り方

- ①かぼちゃ 300gの皮をむき、500wレンジで5分蒸す。蒸し上がったら、つぶしてペースト状にする。
- ②①のかぼちゃに牛乳100ccを入れなめらかにする。
- ③玉ねぎをスライスする。ベーコンをカットする。フライパンにバターをひき、玉ねぎ、ベーコンを炒める。塩コショウをして、少し味付けをする。
- ④鍋に残りの牛乳400ccと、粉末寒天小さじ2を入れ煮溶かす。
- ⑤寒天が煮溶けたら、カレー味の場合、カレー粉を大さじ1入れる。クリームの場合、生クリームを50cc入れる。
- ⑥⑤に①のかぼちゃと③の具材を入れなじませる。
- ⑦⑥をオープン皿に流し入れ、その上にチーズをまんべんなくひく。
- ⑧オープン、もしくはトースターでチーズに焦げ目が付くまで焼く。
- ⑨最後にパセリをふりかけ完成。



【4人分の材料】  
ベーコン2枚・玉ねぎ1/2個・かぼちゃ 300g・ほうれん草100g・牛乳500cc・バター 20g・粉末寒天小さじ2・塩適量・コショウ適量・白ワイン大さじ1・ピザ用チーズ適量・パセリ適量  
カレー味の場合…カレー粉大さじ1  
クリームの場合…生クリーム50cc

## 優秀賞

### 野菜畑のミルフィーユ

安曇野市 Hさん

#### ●作り方

- ①大根を薄い輪切りにする。ナスは大根と重ねられるように長さを大根に合わせて、たてに薄くスライスする。
- ②ベーコンを2〜3センチの長さに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き、①と②を焼く。火が通ったら取り出しておく。
- ④ニンニクも薄い輪切りにしてカリカリに焼く。
- ⑤トマトを細切り、シソは千切りにする。
- ⑥ボールにオリーブオイル、塩、コショウ、しょうゆを入れて混ぜる。味を整えたら、そこへ④と⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦③を交互に並べて重ねる。一番下と上は大根になるように。
- ⑧最後に⑥のソースをかけ、ニンニクをトッピング。回りにソースをまわしてできあがり。

【4人分の材料】  
大根1/4本・ベーコン4枚・ナス2本・んにく4かけ  
ソース(トマト1個・シソ2〜3枚・オリーブオイル大さじ4・塩コショウ適量・しょうゆ小さじ1/2)  
オリーブオイル(炒め用) 適量



## 地産地賞

### セロリアン焼きそば

【4人分の材料】

焼きそば4玉・セロリ3本・人参1本・豚こま肉200g・エビ200g・ニンニク2片・卵3個・ガラムマサラ小さじ1/2・  
A(鶏がらスープの素小さじ4・味噌コショウ適量・粗びきコショウ少々)・バルサミコ酢 お好みで・オリーブオイル(炒め用) 適量

#### ●作り方

- ①豚こま肉に味塩コショウ、ガラムマサラで下味をつける。
- ②エビは背わたと殻を取り、片栗粉で揉んで臭みを取って水洗いする。
- ③②に酒、味塩コショウで下味をつける。
- ④セロリをざく切りにする。飾り付け用に葉を少し千切りにしておく。
- ⑤人参を千切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ⑥フライパンでオリーブオイルを熱し、ニンニクを入れて香りが出たら①と②を炒め、皿に



原村 Oさん

取り出す。

- ⑦焼きそばを炒めながら⑥を戻し、卵を割り入れて絡めるように火を通す。
- ⑧Aで味を付ける。
- ⑨皿に盛り、千切りセロリの葉をバクチーに見立てて飾り付ける。(お好みでバルサミコ酢を回しかける)
- ⑩ガラムマサラの香りが広がるアジアンテイストな焼きそばが完成。

## 地産地賞

### トマトとほうれん草のヘルシー豆腐グラタン

【4人分の材料】

もめん豆腐 小1丁(350g)・トマト1個・  
A(ほうれん草1/2束(100g)・しめじ1/2株・タマネギ1/2個・スライスベーコン2枚)・卵1個・塩少々・コショウ少々・醤油10cc・溶けるチーズ60g

#### ●作り方

- ①豆腐は熱湯でさっとゆで、水を軽くしぼっておく。
- ②Aの材料をフライパンに入れ、塩コショウをふって炒める。
- ③グラタン皿に豆腐をざっくりとつぶしながら敷き、しょうゆをかけ、その上に炒めた②を



茅野市 Sさん

のせ、溶き卵をかける。

- ④その上にトマトを並べ、溶けるチーズを散らし、220℃にあたためておいたオーブンで12分ほど焼く。ほどよく焦げ目がついたらできあがり。

## 地産地賞

### 緑の肉まん

【4人分の材料】

薄力粉400g・ほうれん草1把・キャベツ1/4・豚ひき肉70g・豆乳70cc・しょうが1かけ・ごま油大さじ2・塩小さじ1  
A(しょうゆ大さじ1・酒大さじ1・みそ小さじ1・砂糖小さじ1)  
B(ベーキングパウダー小さじ5、砂糖小さじ2、塩小さじ1と1/2)

#### ●作り方

- ①しょうがはみじん切り、キャベツは粗いみじん切りにする。
- ②Aを合わせ、調味料を作っておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、しょうがと豚ひき肉を炒める。塩を加え、下味をつける。肉に火が通ったら、キャベツを加え炒める。すべての具に火が通ったら②の合わせ調味料を加え、しばらく炒め、火を止めて冷ます。



下諏訪町 Kさん

- ④ほうれん草を粗く刻み、豆乳とミキサーにかける。
- ⑤薄力粉にBを加え、混ぜておく。
- ⑥⑤に④を加え、よくこねる。(水分が多くてべたつくようなら、少し粉を加えてみる) 手にべたつかず、柔らかい程度にこねる。
- ⑦⑥を50gずつとり、手の上に広げ、③の具をのせ包む。(具は冷えていないと包みづらい)
- ⑧蒸気の上で蒸し器で10分蒸したら完成。

## 地産地賞

### 野菜たっぷり スイート豚丼

【4人分の材料】

セロリの葉12g・白いりごま4g・A(砂糖小さじ1・しょうゆ小さじ1・サラダ油小さじ1)・ごはん600g・かぼちゃ 160g・玉ねぎ200g・キャベツ160g・トマト240g・豚小間肉240g・サラダ油大さじ1・B(はちみつ大さじ2・しょうゆ大さじ2・みそ小さじ2)

#### ●作り方

- ①セロリの葉はみじん切りにして炒め、Aで味付けし、白いりごまも加えてご飯に混ぜる。
- ②かぼちゃは1/4に切ってから8mmの厚さに切り、そのままフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ③玉ねぎは1/2に切ってからスライス、キャベツは千切り、トマトはざく切りにする。



茅野市 Mさん

- ④フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、肉を炒める。
- ⑤そこにキャベツ、トマトも加え、Bで味付けする。
- ⑥器にセロリご飯を盛り、⑤を盛って最後に②の焼いたかぼちゃを盛り付けて完成。