



令和6年

# はま菜ちゃん



## 第22回 料理コンクールレシピ



### テーマ食材

コマツナ

### 応募点数

2,509点

### 応募期間

令和6年8月28日(水)から  
令和6年9月6日(金)まで



第22回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ1  
 たはら さあや  
 田原 紗綾さん (新鶴見小学校 5年生)

第22回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ2  
 すずき まほ  
 鈴木 真歩さん (牛久保小学校 4年生)

### ゴロゴロ小松菜ミートボール

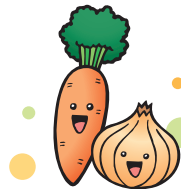


#### 材料 (4人分)

- コマツナ..... 4束
- 合いびき肉... 400g
- タマネギ..... 中1個
- ニンジン..... 1/2本
- ミニトマト..... 8個
- 牛乳..... 大さじ4
- パン粉..... 大さじ4
- 小麦粉..... 大さじ1
- 塩・こしょう... 少々
- ソース..... 大さじ3
- ケチャップ... 大さじ3
- 料理酒..... 大さじ3

#### 下ごしらえ

- 材料を切る  
 コマツナ:下ゆでし3cmに切る  
 タマネギ:みじん切り  
 ニンジン:みじん切り  
 ミニトマト:半分に切る



#### 作り方

- 1 合いびき肉とみじん切りにしたタマネギとニンジン、パン粉、牛乳を混ぜる。
- 2 塩・こしょうを加え、一口大に丸め、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに油をひいて、丸めたお肉を中火で熱する。
- 4 お肉の色が全面変わったら、フライパンの端に寄せ、ソース、ケチャップ、料理酒を入れて混ぜ合わせる。
- 5 小松菜とミニトマトを加えて軽くあえ、蓋をして3分ほど煮る。
- 6 完成。

#### 田原 紗綾さんから ひとこと

給食ではあまりでないミートボールは、みんなが喜ぶかなと思い作りました。

### さつコマの炒め煮



#### 材料 (4人分)

- コマツナ.....1束
- タマネギ.....1/2個
- サツマイモ...1本
- しょうゆ.....大さじ1と1/2
- 砂糖.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- サラダ油.....大さじ1
- 水.....50cc

#### 下ごしらえ

- 材料を切る  
 サツマイモ:2cm角の角切りにし、ほかの材料を下ごしらえしている間、水にさらす  
 コマツナ:1cm幅でみじん切り  
 タマネギ:2cm角の角切り

#### 作り方

- 1 サツマイモを耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wで5分ほど加熱する。竹串がスッと通るか確認し、加熱が不十分な場合は時間を調整しながら、再度加熱する。
- 2 あたためた鍋に油を入れ、タマネギを炒める。
- 3 タマネギがしんなりしてきたら、サツマイモとコマツナの軸の部分を入れて炒める。
- 4 しょうゆ、砂糖、みりん、水、コマツナの葉の部分を入れて、さっと炒める。
- 5 完成。

#### 鈴木 真歩さんから ひとこと

小松菜の苦みやせんいが苦手な子もおいしく食べられるように、細かく刻みました。少し甘めの味付けて、ごはんが進みます！



## 第22回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ3

木田 柑太さん (荏田南小学校 6年生)

### 小松菜ライスピザ



#### 材料 (4人分)

コマツナ..... 1束  
 バター..... 2g  
 塩・こしょう... 少々  
 ごはん..... 450g  
 片栗粉..... 大さじ3  
 塩..... 小さじ3  
 チーズ..... 10g  
 ケチャップ.... 大さじ4  
 サラダ油..... 大さじ1

#### 下ごしらえ

- 材料を切る  
コマツナ:細かく刻む

#### 作り方

- 1 刻んだコマツナをバターで炒め、塩・こしょうで味付けする。
- 2 ごはんに片栗粉と塩を混ぜる。
- 3 手をぬらして、②を丸めてつぶす。
- 4 フライパンにサラダ油をひいて、③を焼く。両面に焦げ目がついたら、皿に上げる。
- 5 ④にケチャップを塗り、炒めたコマツナをのせ、その上からチーズをのせて、250度のトースターで5分焼く。
- 6 完成。

木田 柑太さんから **ひとこと**  
 ピザ生地のご飯をカリッと焼くとおいしくなります。



## 第22回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ4

川上 湊真さん (さつきが丘小学校 4年生)

### コマツナたっぷり骨元気丼



#### 材料 (4人分)

豚ひき肉..... 200g  
 コマツナ..... 200g(4株)  
 タマネギ..... 100g(1/2個)  
 ニンジン..... 100g(1/2本)  
 ショウガ..... 40g  
 高野豆腐(乾燥)  
 ..... 約16g(1個)  
 ごま油..... 大さじ1  
 ごま..... 大さじ1  
 ごはん..... 800g  
 だし汁..... 200cc  
 砂糖..... 大さじ1  
 A みりん..... 大さじ1  
 料理酒..... 大さじ2  
 しょうゆ..... 大さじ2

#### 下ごしらえ

- 材料を切る  
コマツナ:1cm幅にざく切り  
タマネギ:みじん切り、ニンジン:みじん切り、  
ショウガ:みじん切り、高野豆腐:湯で戻して短冊切り

#### 作り方

- 1 フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉とショウガを入れて炒め、色が変わったら、タマネギ、ニンジンを入れてしんなりするまでさらに炒める。
- 2 Aの調味料と高野豆腐、コマツナを入れて、汁がなくなるまで煮る。
- 3 ごまを混ぜてよそったご飯に乗せる。
- 4 完成。

川上 湊真さんから **ひとこと**  
 カルシウムたっぷりな小松菜にミネラルが豊富な高野豆腐とタンパク源になる豚肉を組み合わせると骨が元気になるメニューを考えてみました。



## 第22回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ5

大桃 千紗さん (境木小学校 5年生)

### 横浜野菜たっぷり豆乳豚汁



#### 材料 (4人分)

コマツナ.....90g(3株)  
 サトイモ.....85g(2個)  
 ダイコン.....80g  
 ニンジン.....40g(1/3本)  
 タマネギ.....100g(1/2個)  
 ゴボウ.....30g(1/6本)  
 豚バラ肉.....100g  
 こんにゃく...50g  
 油あげ.....30g  
 無調整豆乳...300ml  
 だし汁.....300ml  
 白みそ.....40g  
 白すりごま...大さじ1  
 ショウガ.....少々  
 白だし.....少々  
 ごま油.....大さじ1

#### 下ごしらえ

- 材料を切る  
ダイコン:イチヨウ切り、ニンジン:イチヨウ切り、タマネギ:うす切り、ゴボウ:ささがき、コマツナ:ざく切り、サトイモ:皮をむいて一口大に切る、油あげ:短冊切り、こんにゃく:うす切り、豚肉:3cm幅で切る

#### 作り方

- 1 鍋にごま油をひき、豚バラ肉を少し炒めたら、タマネギ、ニンジン、ゴボウ、ダイコン、こんにゃくを加えて、さらに炒める。
- 2 だし汁とサトイモを入れ、具材がやわらかくなるまで煮る。
- 3 油揚げ、コマツナを入れて白みそを入れる。
- 4 豆乳を入れ、沸騰直前で火をとめる。
- 5 おろししょうが、白すりごま、白だしを入れ味見する。
- 6 完成。

大桃 千紗さんから **ひとこと**  
 横浜野菜と豚肉をたっぷり使った地産地消料理です。甘くまろやかな味で、ほっこりした気持ちになれます♪ぜひ作ってみて下さい!



## 第22回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ6

北川 菜菜さん (屏風浦小学校 2年生)

### ミニ小松菜蒸しパン



#### 材料 (4人分)

三温糖..... 45g  
 片栗粉..... 7g  
 卵..... 1個  
 牛乳..... 25cc  
 コマツナ..... 25g  
 はちみつ..... 5g  
 薄力粉..... 65g  
 ベーキングパウダー..... 3.5g  
 しょうゆ..... 大さじ1/4  
 マーガリン... 10g

#### 下ごしらえ

- コマツナ:下ゆでし、細かく切る
- マーガリン:溶かしておく
- 薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。

#### 作り方

- 1 細かく切ったコマツナを牛乳と一緒にミキサーにかける。
- 2 ボウルに三温糖と片栗粉、卵を入れて混ぜる。混ぜてきたら、はちみつを加え、さらに混ぜる。
- 3 ②に①を加えて混ぜる。
- 4 ふるっておいいた薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ、しょうゆ、溶かしたマーガリンを加えてさらに混ぜる。
- 5 ④をカップに注ぎ、15分蒸す。
- 6 完成。

北川 菜菜さんから **ひとこと**  
 美味しくできました。皆に食べてもらいたいです。