

応募作品一覧 (全99作品)

料理名	テーマ食材	著者名
1 豚肉お焼き	ねぎ	土屋 公司
2 越谷野菜とホクホクわいのオープン焼き	くわい、トマト、枝豆	宮開 果歩
3 越谷野菜の鮮やかミートローフ	ねぎ、ブロッコリー、トウモロコシ	ババ/シジャーモ
4 彩りフワイ焼売	くわい、しいたけ	越ヶ谷会食サーブ
5 ほうれん草の断層チーズケーキ	ほうれん草	ちーちゃん
6 焼きトウモロコシのチーズケーキ	トウモロコシ	ちーちゃん
7 越谷野菜の心温まる中華風豆乳春雨野菜スープ	ねぎ、白菜	高橋 雄大
8 ナンチャッペイ、な・り青豆とネギ団子汁	ねぎ、小松菜	JA越谷市女性部
9 くわい羊羹	くわい	小川 由香里
10 くわいゆべし	くわい	小川 由香里
11 2種の彩り冷製パスタ	トマト	龍明高等学校家庭科部
12 子ども大好き！越谷ネギたっぷり味噌だれ	ねぎ	エノビヤ
13 越谷の野菜カレー	トマト	宇田川 修慈
14 ネギパスタ	ねぎ、トマト	大竹 智香
15 ねぎと豚肉の包み煮	ねぎ	岡崎 優典
16 小松菜の中華スープ	小松菜	尾野 有咲
17 ホクホク肉巻きサラダ	ねぎ、ほうれん草、トマト、キャベツ	小原 美優
18 ツナコーンのトマトパスタ	トマト、トウモロコシ、ブロッコリー	熊田 小雪
19 ねぎとわかめの酢味噌	ねぎ	田中 美希
20 えびと野菜の彩りゼリー	トウモロコシ、枝豆	秋田 美里
21 シイタケの肉づめ	しいたけ	梅澤 虎太郎
22 トマトカップのキャベツサラダ	トマト、キャベツ	小島 舞美
23 枝豆コロッケ	枝豆、しいたけ	鎌田 朱音
24 小松菜とりんごの肉巻き	小松菜	関戸 結衣
25 野菜たっぷりスープ	トマト、キャベツ	高木 翼
26 小松菜ロール	小松菜、トマト、枝豆、しいたけ、ねぎ	大平 日和
27 フライパンで簡単！ほうれん草のクリームパスタ	ほうれん草	小川 衣聖
28 ほうれん草とトウモロコシのグラタン	ほうれん草、トウモロコシ、ねぎ	地木 崇 千聖
29 夏野菜のチーズ焼き	ブロッコリー、トマト	西山 和那
30 丸ごとトマトそうめん	トマト、ねぎ、枝豆	根本 由希菜
31 トマトの肉詰めチーズのせ	トマト	町田 航太郎
32 簡単サラダ 塩こんぶ和え	トマト、小松菜、トウモロコシ	遠藤 慧人
33 ひき肉たっぷりねぎ塩白菜麻婆	白菜、ねぎ	菊地 唯
34 みず菜のシャキシャキさっぱりサラダ	みず菜	齋藤 瑠那
35 越谷の夏野菜冷製パスタ	トマト、枝豆、トウモロコシ	千田 達歌
36 さっぱりパスタ風そうめん	トマト	武田 玲和
37 キャベツとニンジンとちくわのサラダ	キャベツ	山口 美柚
38 トマトドリア	トマト	吉崎 侑真
39 えびのほうれん草の2色コロッケ	ほうれん草	井上 咲良
40 ひき肉と野菜のロールレタス	レタス	小川 慎之助
41 ほうれん草のトマトスープ	ほうれん草	あや
42 越谷トマトの絶品カレー	トマト	原 匡
43 小松菜のあんかけオムレツ	小松菜	久森 彩音
44 トマト肉あんの巻き	トマト	本間 月野
45 越谷野菜で栄養たっぷり!! 野菜と卵とじのうどん	白菜、しいたけ、ほうれん草	島崎 愛優
46 野菜たっぷり豆腐ハンバーグ	ほうれん草	鈴木 花奈
47 オニオンキャベツトマトスープ	トマト、キャベツ	高橋 優花
48 お弁当にも入れられるとろねぎつくね	ねぎ	楡 依奴美
49 越谷野菜の米油煮	ねぎ、白菜、トマト	本田 幸村
50 レンジで簡単ロールキャベツ	キャベツ	足立 美樹

応募レシピはホームページでご覧いただけます。

料理名	テーマ食材	著者名
51 トマト白菜の豆乳ポタージュ	白菜、枝豆	穴澤 穂衣
52 トマトのさっぱりパフェ	トマト	魚住 彩希
53 肉巻きほうれん草	ほうれん草	遠藤 来騎
54 野菜たっぷり丸焼きしいたけ	しいたけ、とうもろこし	大賀 史織
55 小松菜たっぷり彩りガレット	小松菜	大掛 蘭夢
56 小松菜の冷製トロスープ	小松菜	大塚 健史
57 焼きナスの冷製トマトソースがけ	ねぎ、トマト、枝豆	尾崎 悠太
58 小松菜の冷製パスタ	小松菜	金子 未南
59 こままとシャキシャキ大福	トマト、小松菜	金田 菜愛
60 うまねぶジュレ	トマト、枝豆	黒田 萌花
61 ごろごろ野菜のアラビアータ	トマト、枝豆	計良 琴
62 二色チーズケーキ	ほうれん草	小出 圭希
63 野菜ハンバーグ	—	小島 紀菜
64 ほうれん草のキッシュ	ほうれん草	小島 れもん
65 枝豆とトウモロコシのドーナツ	枝豆、トウモロコシ	齋藤 華美
66 いなり巻き〜トマトあんかけ〜	みず菜、ねぎ、トマト	佐々木 菜里
67 小松菜ソースのオムライス	小松菜	佐藤 智香
68 水菜とツナのさっぱり和風パスタ	みず菜、トマト	佐藤 百々香
69 しいたけのトマトチーズ焼き	トマト、しいたけ	熊田 葉月
70 白菜とコーンのミルクスープ	白菜、トウモロコシ	熊田 美紀
71 一口ベーコンキャベツロール	キャベツ、トマト	高橋 翔
72 ほうれん草のみたらし団子	ほうれん草	ナカムラ コウヤ
73 彩り野菜と太郎兵衛もちのみたらし	太郎兵衛もち、枝豆、トウモロコシ	中山 雅
74 トマトたっぷりピザ風マフィン	トマト	野上 桜
75 丸ごとネギの春巻き	ねぎ	藤本 凜
76 みず菜の肉巻き	みず菜、ねぎ	増田 千恵
77 ゴロゴロ野菜のトマトスープ	トマト、キャベツ	三上 和奏
78 夏バテに！ネギたっぷり冷やしカレーラーメン	ねぎ	御手洗 梨咲
79 白菜とトマトのごろごろ中華スープ	白菜、トマト、しいたけ	赤形 瑛菜
80 ロールコマツナ	小松菜	横方 愛美
81 ファルシ：越谷	トマト、小松菜	松林 楓
82 さっぱりそうめん	枝豆、ブロッコリー、トウモロコシ	ヤッソー
83 トマトのファルシー〜グラタン風〜	トマト、しいたけ	山根 拓馬
84 手軽に簡単ピザ風スバゲティ	トウモロコシ、トマト	山本 芽生
85 トマトたっぷりコーンオムレツ	トマト	吉田 順愛
86 とうもろこしクッキー	トウモロコシ	吉成 楓季
87 トマトまるごと酸辣湯	トマト、ねぎ	渡辺 優太
88 トマトのココット	トマト	木崎 茜莉
89 野菜たっぷり焼き餃子	小松菜、ねぎ	佐伯 雅斗
90 彩り野菜のレタス巻き	レタス、トウモロコシ	星座 健吾
91 ねぎの彩り炒め	ねぎ	橋 亜季
92 夏にぴったり！レタスのさっぱり炒め	レタス	長谷口 実優
93 テリヤキ！ねぎたっぷり和風ペンネ	ねぎ、しいたけ、みず菜	丸山 ひより
94 シャキッと！ピリッと！食欲そそる2色炒飯	小松菜、枝豆、ねぎ、トマト	山添 あかり
95 小松菜入りのチーズオムレツ	小松菜、ねぎ	越谷市食生活改善推進委員協議会
96 トマトカップのカッペリー二風	トマト、みず菜	越谷市食生活改善推進委員協議会
97 ごま味噌つけ汁と越谷野菜の彩り簡単そうめん	トマト、みず菜	宮開 果歩
98 簡単！時短！こまつな和え	小松菜	越谷大好き愛美ちゃん
99 時短！楽しみ！小松菜と鱈のトマト煮込み	小松菜、玉ねぎ	越谷大好き愛美ちゃん

沢山のご応募ありがとうございました。

おいしい越谷を発見！



野菜 de 健康生活！  
30分で作れる「時短レシピ」

発行 越谷市環境経済部農業振興課

〒343-8501 埼玉県越谷市越ヶ谷4-2-1 Tel.048-963-9193

2020年3月発行



# こしがや“彩り”レシピ コンテスト 2019

## こしがや“彩り”レシピコンテスト ってなんだろう？

なんのためにやるの??

**地産地消(地元で生産、地元で消費)の推進のため!!**

レシピを作る人



越谷市の農産物を使ったレシピを考えることで地場農産物への関心を高める。

レシピを見た人



地場農産物を使ったレシピを見ることで、農産物の魅力や活用方法を知ってもらう。

今年の  
テーマ

**野菜 de 健康生活！ 30分で作れる「時短レシピ」**

以下の「越谷の農産物」を主食材としたレシピ

ねぎ くわい 小松菜 山東菜 太郎兵衛もち  
 トマト キャベツ しいたけ レタス 枝豆  
 マコモタケ トウモロコシ 白菜 ブロccoliー  
 ほうれん草 みず菜 ワケネギ いちご

**応募条件** (1) 30分間程度で調理が可能なもの  
 (2) 一般的な家庭にある調理器具・材料で作れるもの

**応募資格** (1) 越谷市在住・在勤・在学の個人  
 (2) 越谷市内で活動する団体 ※飲食事業者等の方は除く

入賞レシピ、管理栄養士考案レシピを参考に是非ご家庭で料理してみてください！  
 また、入賞作品をアレンジしたメニューを提供している飲食店へ、是非、足を運んでみてください！



最優秀賞

## 焼きナスの 冷製トマトソースがけ

テーマ食材 ねぎ、トマト、枝豆

考案者名 尾崎 柗太



**point** 夏野菜を多く使用し、さっぱりとさせました。  
 なすにたれがよく染み込みます。

調理時間 **30分**

材料 4人分

なす ……………2本  
 ねぎ ……………10cm  
 トマト ……………1個  
 枝豆 ……………60g(さや含む)  
 にんにく ……………1/2片  
 めんつゆ ……………大さじ3  
 オリーブオイル ……………大さじ2  
 塩 ……………2g



- 枝豆をゆでて皮をむいてボウルに入れ、麺棒でつぶす。
- ねぎをみじん切り、トマトを角切りにしてボウルに入れる。
- にんにくの皮をむいてすりおろしボウルに入れる。
- めんつゆ、オリーブオイル(15g)を入れて混ぜる。
- なすを1cm間隔の輪切りにする。
- フライパンにオリーブオイル(5g)を入れて熱する。
- フライパンに並べ、色が変わってきたらひっくり返す。
- 塩をふってなすをお皿に並べる。
- 4のたれをなすにかけて完成。



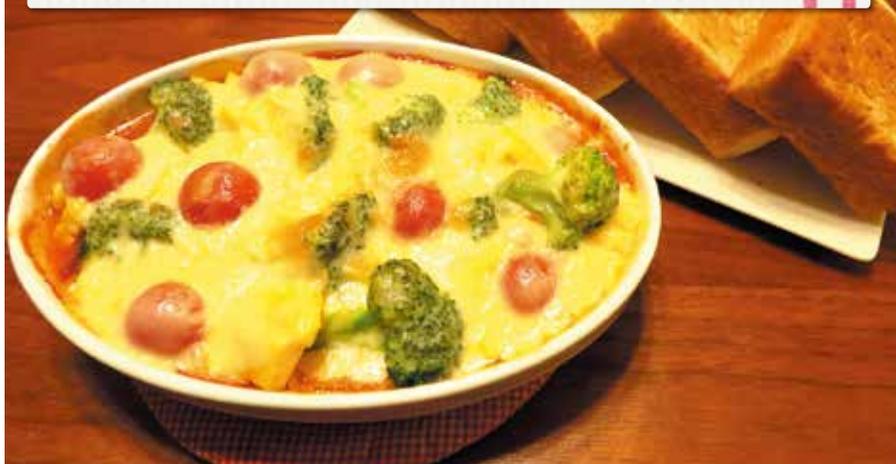
優秀賞

# 越谷野菜の 鮮やかミートローフ

テーマ食材 **ねぎ、ブロッコリー、** 考案者名 **パパシシャーモ  
トウモロコシ**

point

鶏肉・チーズと共に越谷野菜のうま味と歯ごたえを楽しめるレシピです。子どもにも喜ばれますが赤ワインにも良く合います。



調理時間 **30** 分

材料 4人分

材料A

鶏ももひき肉 ……250g  
パン粉 ……大さじ4  
塩 ……小さじ1/2  
黒こしょう ……少々  
卵 ……1個  
ウスターソース ……大さじ1  
長ねぎ ……1本  
パルメザンチーズ・大さじ3  
オレガノ ……少々

材料B

ケチャップ ……大さじ3  
砂糖 ……小さじ1/2  
マスタード ……小さじ1  
ナツメグ ……小さじ1/2

材料C

ブロッコリー ……1/2個  
トウモロコシ ……1/3本  
プチトマト ……5個  
とろける  
スライスチーズ ……5枚

- 1 長ねぎを千切りにし、材料Aを混ぜ耐熱容器に敷き詰める。
- 2 材料Bを全て混ぜ、材料の上に塗り、電子レンジで加熱。(600Wで6分間)
- 3 ブロッコリーを小房に分け、トウモロコシと共に塩ゆでする。その後、トウモロコシを軸から削ぎ落とす。ブロッコリーは水気をキッチンペーパーで取り除く。プチトマトは半分に分ける。
- 4 加熱後の肉に野菜を並べ、チーズを乗せてトースターで加熱。(1200Wで10分程度。肉汁が沸騰すればOK)



審査委員  
特別賞

# 越谷野菜とホクホク くわいのオーブン焼き

テーマ食材 **くわい、トマト、枝豆** 考案者名 **宮関 果歩**

point

くわいの食感とトマトの酸味、枝豆の甘味が良く合い、彩りも良くシンプルな味つけて素材の旨みを生かした一品です。チーズがアクセントになり、ワインやお酒のおつまみとしてもおすすめです！



調理時間 **30** 分

材料 4人分

くわい ……6個  
トマト ……2個  
枝豆 ……300g (さや含む)  
オリーブオイル ……大さじ1  
塩 ……少々  
こしょう ……少々  
とろけるスライスチーズ ……4枚  
パセリ ……適量



- 1 くわい全体にかぶるくらいの水を沸騰させる。
- 2 くわいに竹串がスッと通るくらいまで茹で、皮を取り、食べやすい大きさに切る。
- 3 枝豆は塩茹でし、粗熱を取って殻を取る。
- 4 トマトは1cmの角切りにする。
- 5 オリーブオイルでくわい、トマト、枝豆を炒め、塩こしょうで味をつける。
- 6 耐熱皿に盛り付け、チーズを上のにせる。
- 7 オーブンでチーズに焼き色が付くくらいまで焼く。
- 8 パセリをかけて完成。



入賞

## トマトまるごと酸辣湯

テーマ食材 トマト、ねぎ

考案者名 渡辺 優太



**point** トマトを崩して食べることで、トマトの甘みや酸味を味わい、オクラと一緒に食べることで、味が丁度よくなります。白髪ねぎの食感も良いです。

**調理時間 20分**

材料 4人分

トマト ……………4個  
 ねぎ ……………1本  
 オクラ ……………12本  
 卵 ……………2個  
 塩 ……………大さじ1  
 片栗粉 ……………大さじ1  
 「鶏がらスープの素」 ……大さじ1  
 A しょうゆ ……………大さじ1  
 「オイスターソース」 ……小さじ2  
 「酢」 ……………大さじ2  
 B ごま油 ……………大さじ2  
 ラー油 ……………大さじ1

- 1 オクラに塩を振り、指で擦りながら表面のうぶ毛を取る。
- 2 トマトの皮を湯むきする。オクラはななめに切る。
- 3 水800mlにAの調味料を入れ、火にかける。
- 4 オクラを入れる。
- 5 約3分後、水溶き片栗粉を加える。
- 6 とろみがついたら、弱火にして溶き卵をまわし入れる。
- 7 Bの調味料を入れ、卵が浮いてきたら混ぜる。
- 8 盛り付けて、白髪ねぎとトマトの上のにせる。
- 9 最後にラー油をお好みでたらす。



入賞

## 焼きトウモロコシのチーズケーキ

テーマ食材 トウモロコシ

考案者名 ちーちゃん



**point** 作業時間10分の簡単おやつ。表面をこんがり焼いて、とうもろこしの香ばしさの風味を引き立てました。

**調理時間 30分**

材料 4人分

とうもろこしジャム ……25g  
 クリームチーズ ……200g  
 卵 ……………1個  
 砂糖 ……………50g  
 生クリーム ……………100ml  
 薄力粉 ……………小さじ1/2

**下準備**

オープンを250℃に予熱する。  
 クリームチーズと卵を常温にしておく。

- 1 クリームチーズを柔らかくなるまでフードプロセッサーで混ぜる。
- 2 ①に砂糖を加えて混ぜる。
- 3 ②に溶いた卵を3回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- 4 薄力粉を2回に分けて振り入れよく混ぜる。
- 5 ④をボールに移し、生クリームを加えながら、泡立てないようによく混ぜる。
- 6 パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、⑤の2/3を流し入れる。
- 7 ⑤の残りにとうもろこしジャムを加えてよく混ぜ、⑥に流し入れる。
- 8 予熱したオーブンに入れ250℃で20分焼く。



入賞

# 丸ごとトマトそうめん

テーマ食材 トマト、ねぎ、枝豆

考案者名 根本 由希菜



**point** 和風になるように白だしを入れました。トマトを湯むきすることで皮をなくして丸々食べやすくなりました。夏にさっぱりとしていて食べやすいを目指しました。

調理時間 **26分**

材料 4人分

トマト……………4個  
 ねぎ……………1/2本  
 オクラ……………4本  
 枝豆……………約8さや(12粒)  
 ツナ水煮缶……………1缶  
 サニーレタス……………2枚  
 流水麺……………100g  
 オリーブオイル……………大さじ1  
 酢……………大さじ1  
 A 白だし……………大さじ5  
 かぼす果汁……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ1  
 ブラックペッパー……………少々

- 2つの鍋にお湯を沸かし、片方には塩もみ洗いたした枝豆を入れ約6分間ゆでる。もう1つの鍋にはヘタの周りを丸く囲むように薄く切り込みを入れたトマトを入れてゆでる。そして皮を湯むきする。
- 板ずりしたオクラを10~15秒ゆで、輪切りにする。(2~3mm)
- 長ねぎをみじん切りにする。
- トマトをヘタから1cmくらい切って、ヘタの周りを丸く切り抜く。そこに丸めたサニーレタスをヘタの代わりに入れる。トマトの中身はくり抜いて、さいの目切りにする。
- Aにトマト、ねぎ、オクラ、ツナを入れてそうめんと混ぜる。ブラックペッパーで味をととのえたらトマトのお皿に盛り付ける。
- 枝豆を2~3粒のせたら完成。



入賞

# こまっとシャキシャキ大福

テーマ食材 トマト、小松菜

考案者名 金田 菜愛



**point** トマトの色合いと小松菜のシャキシャキとした食感を生かした、目でも耳でも楽しむことができる新感覚の大福です。越谷の魅力が詰まった一品になったと思います。

調理時間 **20分**

材料 4人分

**<トマト餅生地>**  
 切り餅……………2つ(約110g)  
 トマト……………20g  
 砂糖……………小さじ2  
 塩……………ふたつまみ  
 片栗粉……………大さじ4  
 ドライ塩トマト……………4g

**<小松菜あんこ>**  
 つぶあん……………80g  
 小松菜……………30g  
 くるみ……………20g  
 醤油……………小さじ1

- 小松菜あんこを作る。
  - 小松菜をラップでつつみ、600Wで1分加熱。
  - 手で絞って汁気を抜き、葉をみじん切り、茎を5mm幅に切る。
  - くるみを袋に入れて、棒でたたく。
  - フライパンに3のくるみを入れ、香りが出るまで炒める。
  - あんこにくるみ、小松菜(茎を少し残す)、醤油を入れ混ぜる。
- トマト餅生地を作る。
  - トマトをみじん切りにする。
  - トマト、砂糖、塩、切り餅をボウルに入れ、餅の表面をトマト汁で濡らし、ラップをして600Wで1分加熱。
  - 一度取り出し、餅がなめらかになるまで混ぜて、再びラップをして600Wで1分加熱。
  - 表面にツヤが出るまで混ぜ、ふるった片栗粉の上に出す。
- あんこを包む
  - 餅を4等分する。
  - 手の上で指で引っ張りながら広げて、円状にする。
  - 茎、あんこの順にのせて、引っ張りながら包む。
  - 1mm角に切った塩トマトを中央にのせる。(餅のきれいな面を上にする)



入賞

# 越谷野菜の心温まる 中華風豆乳春雨野菜スープ

テーマ食材 ねぎ、白菜

考案者名 高橋 雄大



point

カロリー制限をされている方で、麺を食べたいと思っている方が罪悪感なく食べていただける一品です。頑張っている自分のごほうびにどうぞ!

調理時間 25分

材料 4人分

白菜 ……………3枚  
鶏胸肉 ……………1/2枚  
にんじん ……………1/2本  
ねぎ ……………1本  
シャンタン(粉) ……大さじ2と小さじ1  
にんにく(きざみチューブ) ……約4cm  
ごま油 ……………大さじ1  
豆乳 ……………500ml  
水 ……………100ml  
白ごま ……………小さじ2

- 1 鶏肉は食べやすい大きさ、白菜は一口大、ねぎは斜め薄切り、にんじんはいちょう切りにします。春雨はお湯で戻しておきます。
- 2 お鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉、白菜の芯、にんじんときざみにんにくを入れて炒めます。
- 3 鶏肉と野菜に火が通ったら、お鍋に水、ねぎ、白菜の葉とシャンタンを加えてフタをして煮ます。
- 4 鶏肉と野菜に火が通ったら、豆乳を加えて沸騰しないように温めたら、塩こしょうで味を調整します。
- 5 器に春雨とスープを盛り、ごま油と白ごまをかけて出来上がり。



入賞

# トロトロ白菜の 豆乳ポタージュ

テーマ食材 白菜、枝豆

考案者名 穴澤 穂衣



point

水溶性片栗粉でトロみをつけてポタージュっぽくして、上に乗せる枝豆は少しつぶつぶ感を残し、お酢を合わせることでさっぱりと、こしょうで刺激を加えて楽しくしました。白一色ではなく、黒・緑を加えました。

調理時間 30分

材料 4人分

豆乳 ……………600ml  
白菜 ……………400g  
コンソメ ……………10g  
塩 ……………1g  
片栗粉 ……………7g  
枝豆 ……………60g(さや含む)  
酢 ……………大さじ1  
こしょう ……………2g  
オリーブオイル ……………12g

- 1 白菜を3cm角に切り、豆乳に入れ火にかける(中火)
- 2 鍋肌がふつふつしてきたら、弱火にし、コンソメと塩を加え、白菜がやわらかくなるまで待つ。
- 3 その間にゆでてすりつぶした枝豆をお酢と混ぜる。  
※これはポタージュの上に乗せるので別皿においておく。
- 4 白菜がトロトロしてきたら、火を強くし、水溶性片栗粉を入れトロみをつける。
- 5 火を止め、お皿に盛り、すりつぶした枝豆、こしょう、オリーブオイルをかけたら完成。



入賞

# 時短！味しみ！ 小松菜と鯖のトマト煮込み

テーマ食材 小松菜

考案者名 越谷大好き愛美ちゃん



**point** 時間がなければ、最初から味がついて柔らかく煮てある缶詰を使えばいいじゃない！ということで考えました。味噌煮を使うのは、トマトと味噌の相性がとってもいいからです。味に深みが出ます。ぜひ一度お試しください！

**調理時間 20分**

材料 4人分

- 小松菜 ……1袋
- たまねぎ ……小1個
- 鯖の味噌煮缶 ……2缶
- トマト缶 ……300g
- 味噌 ……少々
- コンソメ ……少々
- オリーブオイル ……大さじ3
- にんにく ……お好みで



- 小松菜を4cmぐらいの食べやすい大きさに切る。
- たまねぎを細切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、火をつける。
- にんにくを入れる場合はここで投入。  
※オリーブオイルに香りを移す。焦げないように注意。
- たまねぎを炒める。しんなりしてきたら小松菜を入れる。
- 野菜に火が通ったらトマト缶とコンソメを入れる。
- 鯖味噌煮缶を入れて煮立てる。
- 味噌で全体の味を整えたら完成。

管理栄養士考案レシピ

審査員



# ギュッと野菜のお食事ケーキ

管理栄養士  
内藤 まり子先生

テーマ食材 小松菜、ブロッコリー、しいたけ、ねぎ



**point** 越谷産の野菜を彩りよくパウンド型にギュッと詰め込みました。ビタミンミネラルたっぷりのベジタブルケーキです。お食事はもちろん、ワインのお供にもおすすめです。

**調理時間 20分**  
(オーブンで25分)

材料

- (15cm6cm×6cmのパウンド型 2台分)
- 卵 ……2個
- A [ 砂糖 ……大さじ1/2
- 塩 ……小さじ1/2
- 黒こしょう ……小さじ1/2
- 粉チーズ ……10g
- B [ 薄力粉 ……120g
- ベーキングパウダー ……小さじ1
- 小松菜 ……2株
- ブロッコリー ……小1/2株
- 椎茸 ……3枚
- 長ねぎ ……1本
- かぼちゃ ……100g
- ミニトマト ……8個
- オリーブオイル ……適量
- ピザ用チーズ ……40g

- ブロッコリーは小房に分け、小松菜と共に塩を少々(分量外)加えた湯で固めに茹でます。水にとって粗熱をとります。
- かぼちゃは厚さ5mmの薄切り、椎茸は軸を取ります。長ねぎは3等分に切ります。オリーブオイルをまぶしてグリルで焼きます。上下強火 約8分
- ミニトマトはヘタを取り、横半分に切ります。
- ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜ合わせます。
- ④にBをふるい入れてさっくりと混ぜます。
- 型紙を敷いたパウンド型に、⑤を1センチほど流し、その上にブロッコリーと椎茸を加えます。
- ⑥の上にさらに生地の半分を流し、かぼちゃ、長ねぎ、ミニトマト(半割8個分)のをせて残りの生地を上からかけます。
- ⑦の上にミニトマト(半割8個分)と小松菜を彩りよくのせ、上からチーズをのせます。オーブンで焼きます。180℃-約25分

# 入賞作品提供飲食店

## 越谷野菜の鮮やかミートローフ

こちらのレシピをアレンジ

越谷野菜の鮮やかミートローフ

…P3 掲載

とりひき肉や合いびき肉の上に、CAFE803 特製トマトソースをかけ、季節の越谷野菜をちりばめて、チーズをのせて焼きました。

ランチ限定一日 10 食

ご提供期間：2020 年 4/1~4/8 まで



全席終日禁煙・FREE Wi-fi・車イス対応おむつ交換台付きトイレございます。貸し切り・レンタルキッチン・一部エリアのスペースレンタル・カフェギャラリー対応。お気軽にご相談ください。

## CAFE803 (カフェ ハチマルサン)

〒343-0813 埼玉県越谷市越ヶ谷 3-3-16 TEL 048-965-1803

営業時間 平日 9:00~18:00・土日祝 9:00~17:00 定休日 毎週木曜日・第 1 第 3 月曜日・年末年始



## 茄子の油林トマトソースがけ

こちらのレシピをアレンジ

焼きナスの冷製トマトソースがけ

…P2 掲載



衣をつけた茄子を揚げて越谷産ネギ、トマトの油林ソースをかけていただく一品です。

## 台湾風トマトまるごと酸辣湯

こちらのレシピをアレンジ

トマトまるごと酸辣湯

…P5 掲載



トマトをまるごと 1 個入れて、台湾風に仕上げた酸辣湯です。

ご提供期間：2020 年 4/28 まで



中華・台湾料理  
**正香園**

埼玉県越谷市西方 2-21-4 TEL.048-965-5155

営業時間 / 11:30~14:30 17:30~22:00 定休日 / 水曜日※祭日・祝日を除く

メニューは 100 種類以上！本場の味を堪能しよう！台湾で修行した料理長が本場の台湾料理を提供して 20 年。庶民的な B 級グルメから本格中華までバラエティー豊かなメニューが揃う。味も雰囲気も抜群と評判で、アットホームなおもてなしも心地よい。こしがや愛されグルメのガーヤちゃんまんの肉まんもこの店で食べれます。



## 大船渡市コラボメニュー

越谷市では東日本大震災以降復興職員派遣をきっかけに、様々なイベントで大船渡市の特産品を扱うなど、交流に取り組んでいます。

### 越谷産小松菜と大船渡産さんまのミートソース

こちらのレシピをアレンジ

時短！味しみ！小松菜と鯖のトマト煮込み

…P11 掲載



越谷に春を告げるパスタとしてレシピコンテストの入賞作品「小松菜と鯖のトマト煮込み」を選びました。パスタソースに旨味を加えるため鯖を大船渡産さんまのみりん干しに変え、岩手味噌とイタリア産チョコレートを隠し味に加え、越谷産小松菜のシャキシャキの歯ごたえで爽やかな春の訪れをお届けできれば幸いです。

ご提供期間：3/8~3/28 まで  
ランチ限定 1 日 10 食

### トロトロ白菜の豆乳パスタ

こちらのレシピをアレンジ

トロトロ白菜の豆乳ポタージュ

…P10 掲載



入賞作品の「トロトロ白菜の豆乳ポタージュ」をアレンジし、クリームパスタ風に仕上げました。

ご提供期間：3/29~4/15 までランチ限定 1 日 10 食

### トマト、長ネギほうれん草のパスタ酸辣湯

こちらのレシピをアレンジ

トマトまるごと酸辣湯

…P5 掲載



イタリア風アレンジを加え自由な発想でできた一品です。

ご提供期間：4/16~4/30 までランチ限定 1 日 10 食

## カポナータ 埼玉県越谷市東越谷 6-24-3 TEL.048-967-0077 定休日/水曜と火曜日の夜

営業時間 / 11:30~15:00(14:00 ラストオーダー)

18:00~22:00(21:00 ラストオーダー)

地元のおいしい野菜の味を地元の方にお届けする  
地場野菜イタリアン開業 20 年！テーマは SDGs

鈴木シェフ

