

「福」たくさんピロシキ (最優秀賞)	
材料分量(4人分)	作り方
A <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉 250g</li> <li>・ベーキングパウダー 5g</li> <li>・砂糖 10g</li> <li>・塩 5g</li> <li>・卵 1個</li> <li>・牛乳 100ml</li> </ul> ・スキムミルク 20g ・玉ねぎ 1/4個 ・なす 1個 ・人参 1/4個 ・春雨 10g ・豚ひき肉 50g ・酒 少々 ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・カレー調味料 少々 ・チーズ 適量 ・揚げ油 適量	Aとスキムミルクをボウルに入れ、よく混ぜてラップをしておく。 玉ねぎ・なす・人参・春雨を食べやすい大きさにみじん切りにする。 フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め、さらに と酒を入れよく炒める。 に塩・こしょう・カレー調味料を入れる。 の衣を8等分し、丸めておく。 の1つを手のひらにのせスプーンで の具とチーズを包む。 鍋に油を入れ、170 で揚げる。

ぶどうみるくゆべし (優秀賞)	
材料分量(4人分)	作り方
・ぶどう 160g ・干しぶどう 20g ・くるみ 60g ・白玉粉 200g ・牛乳 200ml ・砂糖 80g ・スキムミルク 20g ・コンデンスミルク 20g ・オブラート 4枚	皮をむいたぶどうをミキサーにかけ、干しぶどうは粗くきざむ。くるみを 160 のオーブンで10分間ローストしてきざむ。 白玉粉に牛乳を加えてよく練る。次にぶどうピューレ・砂糖・スキムミ ルクを混ぜる。 ラップをかけ、レンジで3分加熱し、コンデンスミルク・干しぶどう・くるみ を加えよく練る。 レンジで2分30秒加熱し、オブラートを敷いた型に流し冷やす。 冷めたら切って盛りつける。

田舎のスコーン (優良賞)	
材料分量(4人分)	作り方
A <ul style="list-style-type: none"> <li>・すりおろした山芋 1カップ</li> <li>・牛乳 300ml</li> <li>・生クリーム 60ml</li> </ul> B <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉・薄力粉 各150g</li> <li>・ベーキングパウダー 小さじ1</li> <li>・グラニュー糖 大さじ2</li> </ul> ・バター 40g Q <ul style="list-style-type: none"> <li>・むきくるみ 50g</li> <li>・干し柿 50g</li> </ul> (ブランデー漬けで細かくきったもの) <くるみソース> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩 少々</li> <li>・牛乳 100cc</li> <li>・ペーストにしたくるみ 50g</li> </ul>	Aをよく混ぜ合わせたところに、2回ふるいにかけてBを入れ、細かく刻 んだバターも加えてよく練り込む。 にCを加え、ラップに包んで20分冷蔵庫でねかせる。 まな板に粉をふって、めん棒で伸ばし、丸い形に抜く。 170 のオーブンで20分焼いて出来上がり。 手作りくるみソース(お好みでピーチソース・アップルソース)つけていただく。

野菜のミルク煮福包み クリームソース添え (優良賞)	
材料分量(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・油揚げ 8枚</li> <li>・かんぴょう(乾燥) 1.5g</li> <li>A〔・砂糖 大さじ2</li> <li>  ・しょうが 1かけ</li> <li>  ・だし汁 100ml</li> <li>  ・しょうゆ 小さじ1</li> <li>・じゃがいも 中1固(80g)</li> <li>・かぼちゃ 100g</li> <li>・人参 50g</li> <li>・ゆでたレンコン 50g</li> <li>・えのきたけ 50g</li> <li>・牛乳 200ml</li> <li>・味噌 大さじ1</li> <li>・ゆでしし唐辛子 5本</li> <li>・豆腐 50g</li> <li>・スキムミルク 大さじ2</li> <li>&lt;クリームソース&gt;</li> <li>B〔・牛乳 200ml</li> <li>  ・バター 20g</li> <li>  ・米粉 20g</li> <li>  ・塩・こしょう 少々</li> <li>D〔・ブチトマト 4個</li> <li>  ・青じそ 10枚</li> <li>Q〔・青きなこ 小さじ2</li> <li>  ・小口切り細ねぎ 2本分</li> </ul>	<p>かんぴょうは水で戻す。油抜きした油揚げの1辺を切り裏返しAで煮る。じゃがいも・かぼちゃ・人参を角切りし、レンコンとえのきたけを食べやすい大きさに切る。鍋にじゃがいもと人参を入れ牛乳200mlで煮る。次にかぼちゃ・レンコン・えのきたけを加え、柔らかくなったら、味噌を加え煮あげる。ゆでしし唐辛子は細切りにする。</p> <p>に水切りした豆腐とスキムミルクを加え混ぜる。</p> <p>を8等分にわけ、の中に詰め、かんぴょうで両端を結び、熱したフライパンで両面を焼き、形を整える。</p> <p>鍋にバターを入れ米粉を加え弱火で炒める。室温の牛乳を入れ滑らかになるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。</p> <p>をDと共に盛りつける。のソースにのしょうがのせん切りとCを混ぜ添えて出来上がり。</p>

いかにんじんライスグラタン (優良賞)	
材料分量(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;ホワイトソース&gt;</li> <li>〔・バター 60g</li> <li>  ・小麦粉 50g</li> <li>  ・玉ねぎ 100g</li> <li>〕・牛乳 800ml</li> <li>  ・塩 小さじ2/3</li> <li>  ・こしょう 小さじ2/3</li> <li>・バター 大さじ1</li> <li>・しめじ 100g</li> <li>・いかにんじん 100g</li> <li>・ご飯 600g</li> <li>・チーズ 適量</li> <li>・パセリ 適量</li> </ul>	<p>フライパンにバターをしき、しめじ・いかにんじん・ご飯の順で炒める。炒めたものをお皿に入れ、ホワイトソースをかける。</p> <p>チーズとパセリを適量かけ、オープンで焼く。</p>

牛乳みそソースのお魚バーグ (優良賞)	
材料分量(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピンチョウマグロ 150g</li> <li>・レンコン 150g</li> <li>・しょうが 15g</li> <li>・ねぎ 15g</li> <li>・卵 60g(1個)</li> <li>・スキムミルク 10g</li> <li>・塩 少々</li> <li>・こしょう 少々</li> <li>・アスパラ 30g</li> <li>・にんじん 40g</li> <li>・ぶなしめじ 100g</li> <li>・薄力粉 15g</li> <li>・牛乳 200ml</li> <li>・白みそ 15g</li> <li>・しょうゆ 5g</li> <li>・バター 10g</li> <li>・料理酒 10ml</li> <li>・赤・黄パプリカ 少々</li> </ul>	<p>&lt;お魚バーグ&gt;</p> <p>ピンチョウマグロは粗くたたき、れんこんはすりおろし、しょうが・ねぎはみじん切りにし、卵は溶いておく。</p> <p>とスキムミルクをボウルに入れて、よく混ぜ、軽く塩、こしょうをする。</p> <p>油をひいたフライパンで両面焼き目をつけたら、水を入れ蒸す。(中火)</p> <p>&lt;牛乳みそソース&gt;</p> <p>で使用したフライパンの油をペーパーでふく。</p> <p>アスパラ・にんじんは3cm幅の小さい短冊切りにし、ぶなしめじは小房さにわける。</p> <p>フライパンに油をひきを炒める。塩こしょうをする。</p> <p>火を止め、に薄力粉をよくからませ、牛乳・みそ・しょうゆを加えとろみがつくまで加熱する。仕上げにバターを加える。</p> <p>パプリカなどで盛りつけて完成。</p>

日本のピザ (優良賞)	
材料分量(4人分)	作り方
・ご飯 550g ・牛乳 130ml ・玉ねぎ 中1個 ・ピーマン 1個 ・卵 1個 ・バター 20g ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・ケチャップ 100g ・チーズ 120g ・サラミ(薄切り) 16枚 ・サラダ油 適量 ・タバスコ 適量	~下準備~ ・温かいご飯に牛乳を加え、しみ込ませておく。 ・玉ねぎはせん切りにし、ピーマンは輪切りにする。 ・卵を溶いておく。  ご飯に卵を加え、よくかき混ぜる。 フライパンにバターを入れ、玉ねぎ・ピーマンをさっと炒め、塩こしょうで味を整える。 フライパンに油を少し多めに敷き、を半分加え、丸くなるようにスプーンなどで形を整える。色よく焼けたら裏返し、少し焼く。 を火から外し、トマトケチャップを全体に塗り、の具を半分のせる。 チーズを全体にのせ、サラミをのせて、蓋をして、チーズが溶けるまで加熱する。4等分に切る。

モーやしのカレー風味グラタン (優良賞)	
材料分量(4人分)	作り方
・もやし 1袋 ・玉ねぎ 1個 ・とり胸肉 2枚 ・塩 小さじ1 ・こしょう 少々 ・バター 40g ・カレー粉 小さじ4 ・小麦粉 大さじ6 ・牛乳 500ml ・コンソメ 小さじ4 ・ピザ用チーズ 1カップ ・うずらの卵(水煮) 8個 ・小ねぎのみじん切り 適量	もやしをたっぷりの水でさっと洗ってざるにあげ、水を切る。 玉ねぎは縦に薄切りにする。とり肉は縦半分に切り、幅5mmのそぎ切りにしてボウルにいれ、塩小さじ1・こしょう少々を加え、手でもみ込む。  フライパンにバター大さじ4を入れ、中火にかける。バターが半分くらいとけたら玉ねぎ加え、しんなりとするまで炒める。とり肉を入れて色が変わるまで2分ほど炒め合わせ、カレー粉と小麦粉大さじ6をふり入れて、焦がさないように全体をからめり。牛乳・コンソメ・もやしを加え、滑らかになるまで混ぜ3分煮る。  ころみがついたら全体にピザ用チーズをふり、ふたをしめて、弱火で2分煮る。最後に小ねぎをふり完成。

秋のアンサンブルパスタ (優良賞)	
材料分量(4人分)	作り方
・鮭 2切 ・塩こしょう 少々 ・塩 20g ・小麦粉 大さじ2 + 小さじ ・バター 40g ・マイタケ 100g ・エリンギ 60g ・サツマイモ(大) 1/4個 ・パスタ 320g ・牛乳 300ml ・パルメザンチーズ 大さじ1 ・パルメザンチーズ (飾り用) 少々	鮭を一口サイズにして、塩こしょうをふる。 水2ℓに対して塩20gを入れ、沸騰させる。 が沸騰する前に、鮭に小麦粉大さじ1を表面につける。 フライパンにバター10gをいれ、の鮭を入れ表面を焼く。 表面が焼けたら、きのこ類とサツマイモを入れ炒める。にパスタを入れる。 火が通ったら弱火にし、残りのバター10gと小麦粉・牛乳・パルメザンチーズを入れる。 に茹であがったパスタを入れ、からめる。 皿に盛りつけ、パルメザンチーズをふりかけて完成。

牛乳を使った和えもの (優良賞)	
材料分量(4人分)	作り方
・牛乳 400ml ・酢 大さじ1と1/4 ・くるみ 25g ・砂糖 大さじ1 ・みりん 大さじ1 ・塩 少々 ・りんご 1個 ・人参 1個 ・ほうれん草 4つ	牛乳を人肌に温めて酢を加える。 が沸騰したら、布でこして軽くしぼりカッターチーズを作る。 くるみを炒り、すり鉢ですりつぶす。 にと砂糖・みりん・塩を加えてよく混ぜソースの完成。 りんごはいちょう切り、人参はせん切り、ほうれん草はひと口サイズに切る。 の水気を切りソースと和える。