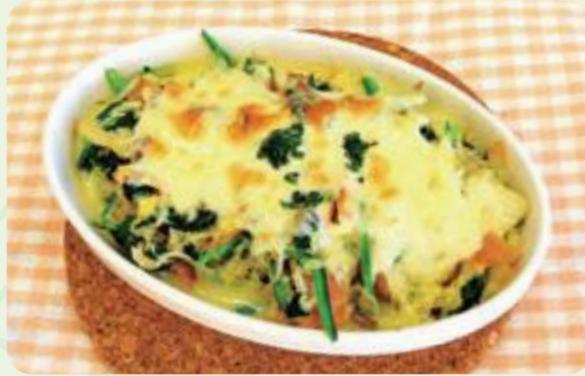


# 最優秀レシピ賞

小中学生の部

## 御前THEキッシュ



レシピ考案者  
いしはら りん  
石原 璃天さん(門屋)

シラスに塩分があるので、お塩は使いません。豊富なカルシウムとタンパク質で丈夫な体を作ります。

### 材料(2人分)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| シラス.....100g     | 卵.....2個       |
| ◆ハム.....70g      | 牛乳.....100ml   |
| ◆長ネギ.....60g     | ★コショウ.....適量   |
| ◆ホウレンソウ.....200g | ★コンソメ.....2g   |
| ◆しめじ.....60g     | バター.....15g    |
| オリーブオイル.....大さじ1 | ピザ用チーズ.....60g |
|                  | パセリ.....適量     |

### 作りかた

- ◆の食材を食べやすい大きさに切る。
- オリーブオイルをひいたフライパンでハム、長ネギ、しめじを炒める。火が通ったらホウレンソウとシラスを入れる。
- 卵と牛乳を混ぜ合わせたものを2)に流し込む。★を加え、とろみが出るまで炒める。
- グラタン皿にバターを塗り、3)を入れる。ピザ用チーズをかけてトースターで5分焼く。
- 4)にアルミホイルをかぶせて再び2〜3分焼く。
- トースターから出してパセリをかければ完成。

## 一般の部

### カツオと夏野菜春巻き

#### 材料(2人分)

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| カツオ.....100g   | ◆しょうゆ.....適量     |
| ミニトマト.....4個   | ◆みりん.....適量      |
| オクラ.....3本     | ピザ用チーズ.....80g   |
| 塩(下処理用).....適量 | ニンニクパウダー.....適量  |
| 春巻きの皮.....4枚   | 水溶き小麦粉.....適量    |
|                | オリーブオイル.....大さじ4 |

#### 作りかた

- カツオを細切りにする。◆に10分漬け、水気を切る。
- ミニトマトはヘタを取って縦4等分に切る。オクラはヘタを取って、塩をまぶしてこすり、うぶ毛を取ったあと、縦4等分に切る。
- 春巻きの皮に1)とピザ用チーズをのせ、お好みでニンニクパウダーをふりかけ、巻いていく。巻き終わりを水溶き小麦粉でしっかりと留める。
- オリーブオイルをひいたフライパンで、中火で表面がきつね色になるまで焼く。お皿に盛り付けて完成。



レシピ考案者  
まつなが ゆみこ  
松永 裕見子さん(掛川市)

高タンパクなカツオとビタミン、食物繊維、カルシウムを一度に摂取できる夏バテ防止メニューです。

# おまえざきレシピコンテスト 結果発表!

照会 健康づくり課  
☎0537-1123

今回のテーマは  
「野菜」

地産地消に対する意識を高め、食を通じて豊かな心を育むことを目的に開催されているレシピコンテスト。今回のテーマは「野菜」。御前崎市の特産品を使った全49応募レシピの中から最優秀レシピ賞と優秀レシピ賞が決定しました!

コンテストには小中学生の部16レシピ、一般の部33レシピが応募され、各部門10レシピが管理栄養士による一次書類審査を通過しました。

その中から受賞レシピを決定するための試食審査が12月10日、浜岡健康センターで実施されました。応募者は、45分という制限時間の中で自分で考案したレシピを調理。調理後は、6人の審査員に注目してほしいところをPRしました。審査員は全レシピを試食し、「おいしさ」「彩り」「テーマに沿っているか」「御前崎市を代表するレシピか」などを審査しました。



## 優秀レシピ賞

### 小中学生の部



栄養満点☆  
まるごとトマト!!

いまいりりほ  
今井 梨里穂さん  
(合戸)



海苔巻さつま

まつした そら  
松下 蒼空さん  
(合戸)



とってもかんたん!!  
さつまいもと落花生のトマトスープ

よしだ かな  
吉田 夏菜さん  
(東町)



和風チヨレギサラダ

ほそだ  
細田 ゆずさん  
(上比木)

### 一般の部



しらすとレタスのサラダ  
さつまいもチップスマぶし

やぎ いおり  
八木 伊織さん  
(牧之原市)



おまえざき  
ポキサラダ

かわぐち あづさ  
川口 和津沙さん  
(新谷区)



鯉かつと甘味噌ダレ

ごとう ふうか  
後藤 楓可さん  
(菊川市)



野菜とピーナッツの  
甘辛和え

かみや みつこ  
神谷 美津子さん  
(菊川市)