



# 食べきり・使いきりメニューコンテスト結果発表

審査：東京聖栄大学及び東京聖栄大学附属調理師専門学校

## 「ブロッコリーの芯の豚肉まき」

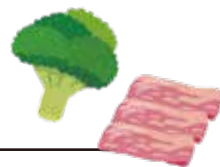
南 美紀子

最優秀賞



### ◆材料・分量

- ブロッコリーの芯… 1本分(約75g)
- 豚バラ肉スライス… 薄く切った芯のスライス分・8枚
- 片栗粉 …………… 適量
- 塩・こしょう …………… 少々
- 焼き肉のたれ…………… 大さじ2



### ◆作り方

- 1 ブロッコリーの芯を5cm程度の長さの細切りにして茹で、水気を切る
- 2 豚肉に塩・こしょうをしてから、ブロッコリーの芯を巻く
- 3 片栗粉を肉のまわりにまぶして焼く
- 4 焼き肉のたれで味付けをする

### 【食べきり使いきりポイント】

芯にも栄養があるので、おいしく食べたくて考えました。

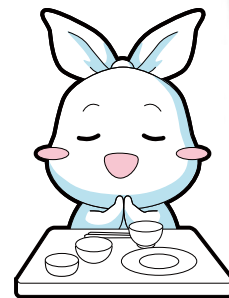


「春菊の茎のきんぴら」  
土井 蓉子



「ごろごろスープ」  
(クックネーム:ペンシエフ)

優秀賞



リーちゃん賞



「キャベツの芯までロールキャベツ」  
岩井田 彩美



「キャベツの芯のフライ」  
相浦 優衣



「白菜とカブとしいたけの煮るだけかんたんミルクスープ」  
(クックネーム:ずぼら母さん)



「御味噌漬け」  
土門 美由紀



「にんじんの皮でたきこみご飯」  
(クックネーム:Leon)



「1口豚ネギカツ」  
藤原 千裕



「ヘルシー大根餃子」  
(クックネーム:自炊番長)  
(敬称略)