

# 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



## 最優秀賞



「野菜たっぷり  
油揚げ煮」  
クックネーム：みーさん

【食べきり・使いきりポイント】  
ブロッコリー、キャベツの芯も捨てずに使ったこと。  
もやしは低価格で買えるので利用したこと。

### ◆材料・分量

ブロッコリーの芯	}	100g
人参		
もやし		
キャベツの芯		
豚ひき肉	.....	100g
油揚げ	.....	2枚
しょうゆ	.....	大さじ2
みりん	.....	大さじ2
だし汁	.....	100ml



- 1 野菜（ブロッコリー、人参、もやし、キャベツ）をみじん切りにする
- 2 豚ひき肉と、1をよく混ぜて、半分に切った油揚げの中につめる
- 3 鍋に調味料（しょうゆ、みりん、だし汁）を入れて10分程煮る
- 4 お皿に入れて完成

## 優秀賞



「野菜の皮のうま塩きんぴら」  
(クックネーム：なみあママ)



「大根と人参の皮を使ったピザ風スナック」  
(佐藤 智怜子)

## リーちゃん賞



「大根の葉ギョウザ」  
(クックネーム：はらべこあおむ)



「大根の皮と人参の皮の  
韓国風きんぴら」  
榎島 陽子



「野菜だけのポタージュスープ」  
西江 秀子



「アレッタもち」  
砂原保育園



「ブロッコリーのしんと  
たまごの梅マヨサラダ」  
(クックネーム：Tsuзу)



「パン耳ピザ」  
堀内 亜樹



「豚肉の出汁香るたまごスープ」  
(クックネーム：まきちゃん)

