

食育メニューコンクール 入賞作品介绍

松前町産物を食べてもらおうと、
「松前町産物を使った自分でつくるごはんに合うおかず」を
テーマに開催した「松前町食育メニューコンクール」。
先月に引き続き、3つの入賞作品を紹介します。

さんの作品(枝豆とちりめんじゃこ
のかきあげ)が給食に!

※3月2日、優秀賞に輝いた さん(岡田中3年)
の作品が、町内中学校と保育所で給食に登場しました。



岡田中学校



若葉保育所



二名保育所



※
優秀賞

みそだれハンバーグ

■材料(1人分) 合いびき肉…80g / 卵…1/2個 / 高野豆腐…1/4個 / タマネギ…25g / 枝豆…5粒 / しらす…適量 / ナツメグ…適量 / みそだれ(麦みそ…大1/2 砂糖…大1/2 水…大1 みりん…大1/2)

■作り方 ①水で戻した高野豆腐を軽くしぼり、フードプロセッサーで細かく砕く②タマネギをみじん切りにし、塩こしょうで炒める③合いびき肉、卵、砕いた高野豆腐、②を合わせ、ナツメグと塩こしょうで味付けて、しらす、枝豆を加える④形をつくり、フライパンで焼く 【みそだれ】みそだれの材料を合わせ、とろみが出るまで煮込む

■受賞コメント 松前町の食材をふんだんに使ってみました。ぜひ作ってみてください。



永井佳菜さん
(伊予高1年)



※
優秀賞

空豆のエビはさみ揚げ

■材料(1人分) 空豆…5個 / 芝エビ…10匹 / 片栗粉…少々 / 塩…少々 / 油…適宜

■作り方 ①空豆の皮をむいて、中の豆を5つとる②エビを生のまますりつぶし、塩を少々加える③空豆を半分に切り、②のエビをはさむ④③のまわりに片栗粉をつける⑤④を油で揚げる

■受賞コメント 季節のものを使って、見た目がきれいになるように工夫しました。お父さんと一緒に考えて作りました。簡単に作れるので、小学生にも、家族と協力して楽しみながら作ってもらいたいです。



古川舞子さん
(岡田小6年)



※
優秀賞

オクラと山芋の梅肉あえ

■材料(1人分) オクラ…3本 / 山芋…70g / ちりめん…大1と1/2 / 梅干し…1個 / ごま油…小1 / みりん…小1 / しょう油…小1弱 / ごま…少々

■作り方 ①オクラは塩をすり込み、表面のうぶ毛を除き、熱湯で2分くらいゆでてざるに上げ、厚さ5ミリぐらいに切る②山芋は1.5センチのサイコロ切りにして酢水にさらす③ちりめんをごま油できつね色に炒める④梅干しは種を除いて包丁でたたき刻んで、みりん、しょう油を合わせる⑤オクラ、山芋、ちりめんを④で和える⑥ごまをいって散らす

■受賞コメント 梅干しのさわやかな酸味が食欲をそそる一品です。



池内ミツエさん
(北黒田)

※受賞者の所属は受賞日のものです。