

食育メニューコンクール 入賞作品決定

松前町産物を食べてもらおうと、
「松前町食育メニューコンクール」を開催しました。
今回のテーマは、
「松前町産物(品)を使った自分でつくるごはんに合うおかず」
385点の応募作品から、右の12作品が入賞しました。

最優秀賞	鶏肉とナスのさっぱり煮	久保 光駆さん (伊予高1年)
優秀賞	枝豆とちりめんじゃこのかきあげ	(岡田中3年)
優秀賞	ちりめんはるまき	宮内奈々瀬さん (伊予高1年)
優秀賞	みそだれハンバーグ	永井 佳菜さん (伊予高1年)
優秀賞	空豆のえびはさみ揚げ	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	池内ミツエさん (北黒田)
入賞	なすとピーマンと豚肉のみそ炒め	上野 巧洋さん (松前中1年)
入賞	長芋のふわふわ焼き	水本 彩人さん (伊予高1年)
入賞	枝豆と鳥ミンチの肉だんご	安永理李加さん (岡田小6年)
入賞	ちりめんたまごのピーマンまきやき	鶴田 真子さん (岡田小2年)
入賞	ちりめん豆腐ののりづけ	濱田菜々実さん (伊予高1年)
入賞	ちりめんとなすのしょうゆ和え	山下 紗衣さん (岡田小6年)

入賞作品は、食育連絡会で、栄養のバランス、独創性などの審査基準による1次審査を、まさき文化祭で来場者の投票による2次審査を行い、決定しました。今月は3作品を紹介します。残り9作品は順次紹介していきます。

※優秀賞に輝いた (岡田中3年) の作品は、町内中学校と町立保育所で、3月2日(金)の給食に登場します。



※
最優秀賞

鶏肉とナスのさっぱり煮

■材料(1人分) 鶏肉…50g / ナス…中1/2個 / ねぎ…1本 / A(しょう油…大1 みりん…小1 酢…大1 砂糖…大1/2) / 片栗粉、塩、こしょう、油…各少量

■作り方 ①鶏肉とナスを一口大に切る②鶏肉をナイロン袋に入れ、塩・こしょうをしてもみこむ③②に片栗粉を加えてもむ④熱したフライパンに油をひき、鶏肉を両面がカリッとするまで焼き、ナスを入れて蒸し焼きにする⑤火が通ったら、Aを入れて一煮立ちする⑥皿に盛り、小口切りにしたねぎをちらす

■受賞コメント ごはんに合うさっぱり煮です。幅広い年齢層の人に食べてほしいです。



くわく
久保光駆さん
(伊予高1年)



※
優秀賞

枝豆とちりめんじゃこのかきあげ

■材料(1人分) A(枝豆(むき身)…25g ちりめんじゃこ…12.5g スイートコーン(缶詰)…32g かいわれ大根…1/4パック ちくわ…1/2本) / B(天ぷら粉…25g 水…25cc コーン缶の汁…1/4缶分) / 油…適宜

■作り方 ①枝豆は塩ゆでにし、むき身にしておく②かいわれ大根は1/2に切る③ちくわは輪切りにしておく④AとBを混ぜる⑤スプーンですくいながら一口大の大きさにするように揚げる

■受賞コメント 松前と言えば枝豆だと思いましたが。家で作って食べてほしいです。

※本人からの
申し出により
削除
(2018年11月)

(岡田中3年)



※
優秀賞

ちりめんはるまき

■材料(1人分) ちりめん…20g / ねぎ…適量 / 山芋…1/6本 / ワンタンの皮…適量 / 油…適宜

■作り方 ①ねぎをみじんぎりにする②①とちりめんを混ぜる③②の中に山芋を少々すっている(つなぎなので、たくさん入れる必要はない)④ワンタンの皮で包み油できつね色になるまで揚げる

■受賞コメント 小さい子どもから年配の人まで食べてもらいたくて、おかずにもおやつにもなるメニューを考えました。



宮内奈々瀬さん
(伊予高1年)