平成２７年度別海町生き抜く力向上策定プロジェクト

「給食一品『まごは（わ）やさしい』コンテスト」

レシピ選考結果

１　入賞作品

☆☆☆最優秀賞☆☆☆

メニュー名：わかめのじゃこ炒め部門
（海藻部門≪は（わ）≫）
学校・氏名：別海町立別海中央小学校
３年　小野寺 綾斗 さん
工夫した所：油は、ごま油を使うところ。

【作り方】①わかめを食べやすい大きさに切る。
②フライパンにごま油を入れて熱し、ちりめんじゃこを入れて　さっと炒める。さらにわかめを加えてまぜ、全体に油がまわったら、酒、しょうゆを順にふり入れて混ぜる。
③器にもり、ごまを散らす。

☆☆優秀賞☆☆

メニュー名：えのきだけのカルボナーラふう
（茸類部門≪し≫）
学校・氏名：別海町立別海中央小学校
３年　前谷　宥斗 さん
工夫した所：焦げないようにしっかりとかきまぜたところ。

【作り方】①えのきだけとベーコンを切り、バターで炒め味付けする。
②生クリームを入れる。
③仕上げにブラックペッパーをかける。

☆特別賞☆

（１）メニュー名：おからコロッケ（豆類部門≪ま≫）

学校・氏名：別海町立別海中央小学校　５年　藤原 花音 さん

工夫した所：夏は冷たい飲み物や食べ物を食べることが多い季節なので、胃腸にやさしい食材で作りました。お肉もじゃがいもも使っていないので、健康です。

【作り方】

①人参とごぼうをみじん切りにしてごま油で炒め、しょう油・本だし・塩・こしょうで味付けする。

②冷めたらおからとひじき（お好みで一口大のチーズ）を混ぜ、食べやすい大きさにする。

③小麦粉、溶き卵、パン粉をつけてきつね色になるまで揚げる。

（２）メニュー名：すりみのチーズはるまき（魚類部門≪さ≫）

学校・氏名：別海町立別海中央小学校　３年　鈴木 ささら さん

工夫した所：冷めてもおいしいように、チーズを入れたところ。

【作り方】

①春巻きの皮にチーズとすりみをのせて巻く。

②油で揚げる。

（３）メニュー名：きのこといものガレット～別海バージョン～(芋類部門≪い≫)

学校・氏名：別海町立別海中央小学校　６年　奥村 舞野 さん

工夫した所：①しいたけが苦手な人でも食べられるところ。

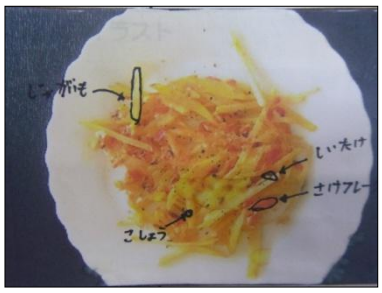
②別海の特産品を使ったところ。

【作り方】

①じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、しいたけはみじん切りにする。

②①をボウルに入れてサケフレークととろけるチーズを入れて少し混ぜ、塩を入れる。

③フライパンにオリーブオイルをいれ、②を入れて中火で押しながら両面に焦げ目がつくまで焼き、火が通ったらこしょうをかける。



２　各部門の１位から３位

（１）豆類部門《ま》

第１位：おからコロッケ（特別賞）

別海町立別海中央小学校　５年　藤原 花音 さん

第２位：おからナゲット

別海町立別海中央小学校　３年　渡會 みずき さん

第３位：とうふハンバーガー

別海町立西春別小学校　　４年　小山田 実夢 さん

（２）種実部門《ご》

第１位：春キャベツとピーナッツの甘酢和え

別海町立別海中央小学校　３年　佐藤　　苺 さん

第２位：ゴマナッツラーメン

別海町立西春別小学校　　４年　石井 実り さん

第３位：とり肉ごま照り焼き

別海町立別海中央小学校　６年　阪本 真理 さん

（３）海藻部門《は（わ）》

第１位：わかめのじゃこ炒め（最優秀賞）

別海町立別海中央小学校　３年　小野寺 綾斗 さん

第２位：ひじきと大豆の炊き込みご飯

別海町立別海中央小学校　５年　菊田 和奏 さん

第３位：ごぼうとひじきのサラダ

別海町立別海中央小学校　４年　姉崎　豊 さん

（４）野菜部門《や》

第１位：かぼちゃのカレーサラダ

別海町立別海中央小学校　６年　小野寺 楓 さん

第２位：きりぼしだいこんサラダ

別海町立別海中央小学校　３年　中谷 優羽 さん

第３位：焼きにらたま

別海町立別海中央小学校　６年　皆川 丈 さん

（５）魚類部門《さ》

第１位：すりみのチーズはるまき（特別賞）

別海町立別海中央小学校　３年　鈴木 ささら さん

第２位：サクッとからあげタ～ラ

別海町立別海中央小学校　５年　松本 詩龍 さん

第３位：北海しまエビグラタン

別海町立別海中央小学校　３年　武田 悟空 さん

（６）茸類部門《し》

第１位：えのきだけのカルボナーラふう（優秀賞）

別海町立別海中央小学校　３年　前谷 宥斗 さん

第２位：しいたけサラダ

別海町立西春別小学校　６年　笹川 優羽 さん

第３位：ヘルシーオムレツ

別海町立別海中央小学校　４年　根本 明日香 さん

（７）芋類部門《い》

第１位：きのこといものガレット ～別海バージョン～（特別賞）

別海町立別海中央小学校　６年　奥村 舞野 さん

第２位：さつまいもとりんごのホイップサラダ

別海町立西春別小学校　３年　関口 璃音 さん

第３位：さつまいものはさみ揚げ

別海町立別海中央小学校　６年　鈴木 涼馬 さん