

最優秀賞

焼津水産高等学校 2年

さいとう
齊藤

わかな
和奏

(敬称略)

レシピ名	お茶香る茶がらパスタ	調理所要時間	30分
工夫した点	<p>(通常捨ててしまう食材、リメイク前の料理名を明記してください。)</p> <p>・お茶の良い香りがする茶がらを何かに活かしたくて考えた。ふだんお茶っ葉からお茶を飲む、という習慣のない人にも、興味を持ってもらえるような、美味しく手軽なレシピにした。</p>		

作り方
<p>①茶がら、塩 3 g、オリーブオイル、粉チーズ、にんにく、味の素をブレンダーなどで良く混ぜる。</p> <p>②底の深い鍋に大量の水と、塩小さじ1杯を入れる。</p> <p>③火にかけ、水が沸騰したらパスタ1人前を入れ、お好みの硬さになるまで茹でる。</p> <p>④ゆでたパスタの水を切りボウルなどに移して①で作ったものと絡ませる。</p> <p>⑤盛り付け、切ったトマトなどを添えたら完成。</p>

材料名	分量
茶がら	20 g
オリーブオイル	80 g
塩	3 g / 小さじ1杯
味の素	5 g
粉チーズ	10 g
にんにく	1片
パスタ	1人前



優秀賞

焼津水産高等学校 2年 ^{すぎざき} 杉崎 ^{ゆうひ} 雄飛

レシピ名	かぼちゃシード入り、スパイシーチリナッツ	調理所要時間	25分
工夫した点	<p>(通常捨ててしまう食材、リメイク前の料理名を明記してください。)</p> <p>・栄養が多いかぼちゃの種をスパイシーチリナッツに入れることで、おやつ感覚でおいしく栄養をとれます。</p>		

作り方
<p>①かぼちゃから種を取り出します。</p> <p>②種を洗い、キッチンペーパーでふきます。</p> <p>③ボウルにミックスナッツ、オリーブオイル、チリパウダー、オレガノ、かぼちゃの種を入れ混ぜます。</p> <p>④オーブンにアルミホイルをひき、その上のにのせ、180°Cで10～15分焼きます。(焦げないように、5分おきに混ぜる)</p> <p>⑤焼き終わったら放置して冷ます。</p> <p>⑥盛り付けをして完成</p>

材料名	分量
ミックスナッツ	1袋 (50g)
オリーブオイル	適量
チリパウダー	小さじ1
オレガノ	適量
かぼちゃの種	半個分

