

## 【使い切りレシピ 優秀作品】

最優秀賞

### 「キャベツの芯と椎茸の石づきを使った餃子」

焼津水産高等学校 2年 <sup>もちづき</sup>望月 <sup>るい</sup>琉生

〈工夫した点〉



キャベツの芯と椎茸の石づきは硬いので他の部分より細かくして食感をあまり気にならない程度にしてあり、またキャベツからカルシウム、椎茸からビタミン D を摂取できるようになっており骨が脆くなりがちな老人にもよく、栄養を取りやすくなっています。

優秀賞

### 「お茶っ葉しらす炒飯」

焼津水産高等学校 1年 <sup>たなか</sup>田中 <sup>さな</sup>紗柎

〈工夫した点〉



普段、使い終わったら捨ててしまう緑茶の茶葉をチャーハンに混ぜて作った。

お茶の茎の部分が口に当たらないように細かく刻んだ。

優秀賞

## 「にんじんの皮サラダ」

焼津水産高等学校 2年 まえいちおか 前市岡 ゆめ 友芽

〈工夫した点〉



にんじんの皮には $\beta$ -カロテンなどの栄養素が多く含まれているので、変に加工せず、  
素材の味を感じられるレシピにしました。