最優秀賞

清流館高等学校　山本（やまもと）　瑠花（るか）　様

使いきりレシピ応募用紙

レシピ名	人参の皮のチヂミ	調理所要時間	30 分
工夫した点	（普段捨ててしまう食材、リメイク前の料理名を明記してください。） （おいしく作るためのポイントやアピールポイントなど自由に記入してください。） 捨てがちな人参の皮でおいしいチヂミを作りました。		

作り方

手順を具体的に記入してください。
（写真やイラストを使用しても構いません。）

① ボールに合わせ衣の材料を入れて混ぜる
② 切った大葉、人参の皮を合わせ衣と混ぜる
③ フライパンにゴマ油を入れて合わせ衣と大葉・人参の皮を入れる
④ 中火でしっかり焼き色がつくまで焼く
⑤ ボールにタレの材料を入れて混ぜる
⑥ 焼けたチヂミにタレをかけて完成

	材料名	分量（ / 人分）
合わせ衣	人参の皮	1/2 本分
	大葉	5枚ほど
	ゴマ油	適量
	とり がらスープの素	小さじ 1/2
	片栗粉	大さじ 2
	小麦粉	大さじ5
	水	100 cc
タレの材料	しょうゆ	大さじ3
	さとう	大さじ 1+1/2
	酢	大さじ 1/2
	ゴマ油	大さじ 1/2
	にんにく	1かけ
	コチュジャン	小さじ1

優秀賞

清流館高等学校　八木（やぎ）　更彩（さらさ）　様

使いきりレシピ応募用紙

レシピ名	紅茶のパンケーキ	調理所要時間	35　分
工夫した点	（普段捨ててしまう食材、リメイク前の料理名を明記してください。） （おいしく作るためのポイントやアピールポイントなど自由に記入してください。） 捨てしまいがちな紅茶の出がらしを使い、 風味を出すために乾煎りをしました。		

作り方
手順を具体的に記入してください。 （写真やイラストを使用しても構いません。） 1. 紅茶の出がらしを水分が無くなるまで、乾煎りします。 ポイント☆ 手間を省くために水分をキッチンペーパーで取っておくと楽!! 2. ホットケーキミックスに乾煎りした出がらし、牛乳、砂糖を加え混ぜ合わせます。 3. フライパンに油を引き、温まったら、1度火を止め2の生地を入れます。 4. 再度火をつけ蓋をし2、中まで火が通るまで中火で焼きます。 5. お皿に盛りつけできあがりです!

材料名	分量（ / 人分）
紅茶の出がらし	大さじ3
牛乳	100cc
ホットケーキミックス	100g
油	5g
砂糖	大さじ1

優秀賞

清流館高等学校　岩崎（いわざき）　華奈美（かなみ）　様

使いきりレシピ応募用紙

レシピ名	おでん炊き込みご飯	調理所要時間	60 分
工夫した点	（普段捨ててしまう食材、リメイク前の料理名を明記してください。） （おいしく作るためのポイントやアピールポイントなど自由に記入してください。） おでんを作るときおでんのつゆをいつも捨ててしまうので、おでんの具と一緒に炊き込みご飯にしました。		

作り方

手順を具体的に記入してください。
（写真やイラストを使用しても構いません。）

こんにゃく、ちくわ、はんぺん、大根を細かく刻んでご飯を炊くときに入れる。おでんのつゆはお米を炊くときの水の変わりにつゆを入れる。

材料名	分量（3人分）
こんにゃく	3個
ちくわ	3個
はんぺん	3個
大根	3個
おでんのつゆ	400cc
米	2合

優秀賞

焼津水産高等学校　森（もり）　楓華（ふうか）　様

使いきりレシピ応募用紙

レシピ名	おでん炊きこみご飯	調理所要時間	70 分
工夫した点	（普段捨ててしまう食材、リメイク前の料理名を明記してください。） （おいしく作るためのポイントやアピールポイントなど自由に記入してください。） いつも残ってしまうおでんで、炊きこみご飯を作りました。 おでんの汁も残らないように、炊く時に使いました。		

作り方
手順を具体的に記入してください。 （写真やイラストを使用しても構いません。） 1. お米をとぐ。 2. 入れたいおでんの具を選んで入れる。 3. おでんの汁と水を入れて炊く。 4. 炊きあがったら、しゃもじで具材をくずれないように混ぜ、お茶わんによそって完成。

材料名	分量（4 人分）
米	300g
おでん	200g
おでんの汁	270ml
水	130ml

優秀賞

焼津水産高等学校　曾根（そね）　実咲（みさき）　様

使いきりレシピ応募用紙

レシピ名	牛乳プリン	調理所要時間	冷蔵時間を除く 30 分
工夫した点	（普段捨ててしまう食材、リメイク前の料理名を明記してください。） （おいしく作るためのポイントやアピールポイントなど自由に記入してください。） 賞味期限が切れまじかの大量の牛乳を使用してプリンを作りました。また、衝撃を与えてしまいボロボロ状態になってしまったクッキーをプリンにお乗せ、飽きずに食べれるようにしました。		

作り方
手順を具体的に記入してください。 （写真やイラストを使用しても構いません。） ①鍋に牛乳250ccと砂糖を入れ砂糖がとけるまで温める。 ②ゼラチンにお湯50ccを入れよく溶かす。 ③①に②を入れ良く混ぜたら、残りの牛乳150ccを入れて混ぜる。 ④③を入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で良く冷やす。 ⑤ボロボロ状態のクッキーとカスタードをプリンの上にのせ完成。

材料名	分量（4~6人分）
牛乳	400cc
砂糖	大さじ3
粉ゼラチン	5g
クッキー	少々
カスタード	少々

優秀賞

焼津水産高等学校　杉崎（すぎざき）　雄飛（ゆうひ）　様

使いきりレシピ応募用紙

レシピ名	カチウオの骨せんべい	調理所要時間	10 分
工夫した点	（普段捨ててしまう食材、リメイク前の料理名を明記してください。） （おいしく作るためのポイントやアピールポイントなど自由に記入してください。） さばいたときに、どうしても骨に身残ってしまう身を骨といっしょにせんべいにすることで更においしく食べることができる。		

作り方
手順を具体的に記入してください。 （写真やイラストを使用しても構いません。） 1、なべに油を入れ熱する。 2、油があたまったらカチウオの骨を入れキツネ色になるまでじっくり揚げる。 3、キツネ色になったらなべから取り出し油をきる。 4、塩で味付けしたら、皿にレタスといっしょに盛り付ける。

材料名	分量（1人分）
カチウオの骨	1匹分
塩	少量
油	
レタス	1枚