

金賞

望月 明日香 様

レシピ名	かしこくカリッと！焼津の 南瓜の種	調理所要 時間	乾燥時間を除く 5 分
工夫した点	(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。) ・通常廃棄するかぼちゃの種を乾燥させ、オリーブオイルで香ばしく炒めた"南瓜の種"です。 ・かぼちゃの種はビタミンE,B1,B2,が豊富で体内の代謝酵素の働きを助ける作用があります。しっかり炒めることで香ばしく、ごま油などの好みの油を使って香りの違いも楽しめます。今回はワインに合うようにオリーブオイルで仕上げました。		

作り方

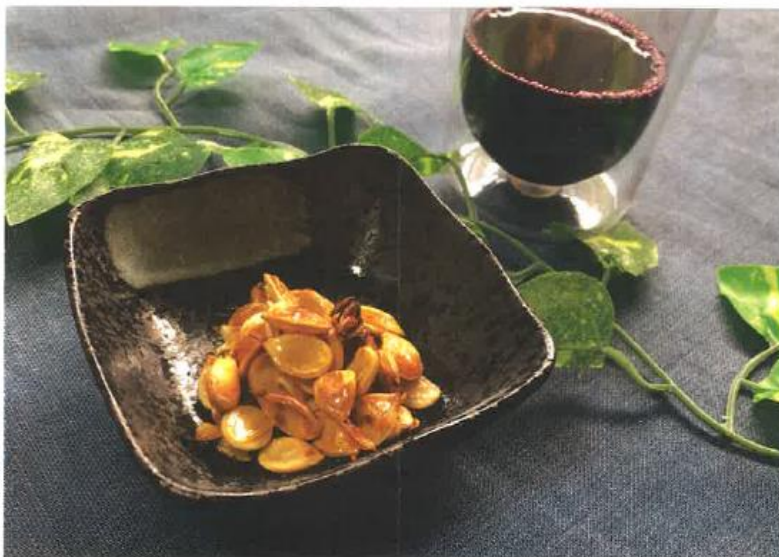
- ①かぼちゃの種をよく洗いワタを取り除く。
- ②しっかり水気を取り、ザルにあげ、外で乾燥させる。
(オーブンの場合、100°C30分)
- ③フライパンに②を入れ、オリーブオイルで炒める。
- ④香ばしい香りがしたら、塩をひとつまみ入れる。



材料名

分量


材料名	分量
かぼちゃの種	あるだけ
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々



金賞

清流館高等学校 1年 石寄 圭 様

レシピ名	捨てる野菜の部分をいかす、コンソメスープ	調理所要時間	45 分
工夫した点	(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。) ・野菜の茎や皮も栄養が、あるときいたので使ってみたいと思った。 出るゴミが少ないので環境に良い。		

作り方
①ブロッコリーの茎とニンジンの皮をたんざく切りで切る。 ウインナーはわぎり、ベーコンは1cm。 ②圧力鍋に水300cc、コンソメキューブを入れて加熱する。 ③ふっとうしはじめてから5分煮る。火を止め、塩コショウで味つけする。



材料名	分量
ブロッコリーの茎	20g
ニンジンの皮	20g
ウインナー	1本
ベーコン	1枚
コンソメキューブ	1/2個
塩コショウ	少々
水	200cc



金賞

焼津水産高等学校 3年 柴田夏成 様

レシピ名	キャベツオムレツ	調理所要時間	10分
工夫した点	(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。) ・余った千切りキャベツを有効活用した。		

作り方
<p>①油をひいて溶き卵をフライパンに流す。 ②卵が固まったら皿に移す。 ③キャベツを炒めて、塩コショウをかける。 ④卵でキャベツを包む。</p> 

材料名	分量
卵	2個
キャベツ	2枚
塩こしょう	少々
お好みソース	お好み
かつお節	2つまみ



銀賞

焼津水産高等学校 3年 古橋 皇 様

レシピ名	香り豊かなマーマレードバナラアイス	調理所要時間	70 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>・賞味期限切れまじかの牛乳と大量に余ってるジャムを使用した今シーズンぴったりのアイスを作りました。また、バナラエッセンスとミントの葉を用いることで食欲をそそる豊かな香りになりました。</p>		

作り方
<p>①鍋に牛乳、ジャム、砂糖、卵を入れてよく混ぜ合わせ、弱火で熱します。</p> <p>②煮だたないようにし、とろみがついたら火を消し、バナラエッセンスを入れます。</p> <p>③粗熱を取り、器に流し入れ冷凍庫で1時間ほど冷やします。</p> <p>④ミントの葉を添えて完成です。</p>

材料名	分量 (1人分)
ジャム	100 g
牛乳	500 ml
砂糖	50 g
卵 (M)	1 個
バナラエッセンス	小 1
ミントの葉	少量



銀賞

焼津水産高等学校 3年 和田星朱 様

レシピ名	かつおのキムチ和え	調理所要時間	30分
工夫した点	(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。) ・使いきれず余ってしまうキムチをかつおと混ぜました。 漬け込む時冷蔵庫で冷やすため、夏にはびったりの食材です。		

作り方
①かつおの刺身をコンロであぶる。 ②かつおとしょうゆをボウルに入れ、冷蔵庫で20分漬ける。 ③漬けたらかつおを取り出し、しょうゆの汁をきる。 ④かつおにキムチとごま油を入れる。 ⑤よく混ぜて、ねぎをふりかけて完成。




材料名	分量
かつおの刺身	5枚
しょうゆ	大さじ3
キムチ	10g
ごま油	小さじ1
ねぎ	適量



銀賞

焼津水産高等学校 3年 曾根莉奈 様

レシピ名	ゴーヤのわたお好み焼き	調理所要 時間	40 分
工夫した点	(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。) ・リメイク前 ゴーヤ ・ゴーヤは苦手な人が多くいるけど、わたと種を使うことによって苦手な人でも食べやすくしました。		

作り方
<ol style="list-style-type: none">①ゴーヤのワタを種ごと大きめにカットする。②器に材料全てを入れて少し水を加えて混ぜる。③ごま油を熱したフライパンでカリッと焼く。④ポンズをかけて完成。


材料名	分量
ゴーヤのわた	一本分
小麦粉	ワタの半分の量
ねぎ	適量
中華顆粒だし	少々
塩胡椒	適量
ごま油	適量
ポンズ	適量
ニンジンの皮	1/2本分

