

最優秀賞



栄養たっぷり季節を味わうご飯

★★★

優秀賞



とある日の夕食 その2

shiziko8240 さん

★十六穀米ごはん…日南町産コシヒカリと十六穀米にもち麦を少しプラスし、この時期水分量が
少なくなってきたコメをもち米パワーでもっちりごはんに変身。黒ごまをたっぷりトッピング。
★真鯛の香草焼き…自家製フェンネルで作ったフェンネルペーストを淀江どれ真鯛に塗りグリルで香ばしく焼き上げ。
結びアスパラガス、かぼちゃ、焼きキャベツ、ウインナーを添えて。
★根野菜とグリーンアスパラガスのマヨサラダ…ごぼう、人参、アスパラをたっぷりのすりごま入りマヨネーズで和えた一品。香り付け薄口醤油を数滴タラリ。
★きゅうりとちくわの梅酢和え…塩揉みきゅうりに軽くあぶったちくわで香ばしさと旨みを出し、
青梅の塩漬けをほぐし混ぜた甘酢で味付けしさっぱりと。これまた白ごまたっぷり入り。
★色々野菜のすまし汁…アスパラ下茹のゆで汁再利用。本来なら破棄されがちなキャベツの芯、白ネギの青い部分も使用したエコな汁物。
トマトと油揚げでコクを出した具だくさんな食べる汁。
★三種の漬物‥・ザワークラウト（千切りキャベツに塩と砂糖を入れ揉み込むだけのシンプルな味付けが飽きないおいしさに繋がる味。）
・きゅうりのピクルス（夏に大量に採れたきゅうりで作り冷凍していたものを解凍。味も変わらず歯ごたえOK。）
・キムチ漬け

栄養バランス部門賞



毎日作る主人のお弁当

★★★

ストーリー部門賞



敬老の日のごはん

★★★

アウトドア部門賞



白いかのパエリア／アヒージョ

★★★