

令和4年12月現在

中学生 の部

栄養満点！ソフトひじきふりかけ

岩国市立川下中学校 1年：吉田 心音



佳作

梅やれんこんが入っているため、食感が楽しめるふりかけです。食品群を考えてバランスよく食材を選んでいるため栄養満点です。自分で食品群の中から食材を選んでアレンジして作ってみてもおもしろいです。

使用した県産食材

ひじき



作者のコメント

食品1～6群を取り入れて栄養満点ふりかけを作った。
油揚げを焼いて、少し香ばし感を出した。
ひじきが入っているから、ソフトで食べやすいふりかけにした。

令和4年12月現在

中学生 の部

いかとれんこんの甘辛あげ

周南市立周陽中学校 2年：藤中 駿



佳作

いかとれんこん、どちらも県産の食材で、地場産給食のメニューとして取り入れたいです。また、しっかり噛むことが意識できる食材なので、カミカミメニューとしてもよさそうです。揚げたて甘辛く味付けした料理は子どもも好きだと思います。

使用した県産食材

いか



作者のコメント

食事をする時に、よくかんで食べることは大切なことなので、いかとれんこんを食材として選んだ。揚げる時に油が散ったので注意して料理した。主食のごはんがすすむように、少し濃い目の甘辛い味付けにした。