

# 平成29年度「みえの地物が一番！朝食メニューコンクール」



## 最優秀賞作品を食べよう！



「みえの地物が一番！朝食メニューコンクール」小学生の部と中学生の部の最優秀賞作品が、県庁食堂で期間限定メニューとして提供されました。提供当日には、最優秀賞受賞者とご家族にお越しいただき、県教育委員会教育長とともに食事をする記念イベントも開催しました。

野菜が豊富に使われており、彩りもよく、こだわりの詰まった献立でした。準備していただいた100食は両日とも完売しました！

### 12月25日(月) 小学生の部 「パパッと手軽に、栄養たっぷり古代米おにぎり朝ごはん」



明和町立上御糸小学校6年 阪村 美紅 さん

- ・古代米のおにぎり
- ・あおさと梅干しの吸いもの
- ・ミニトマト入り納豆オムレツ
- ・夏の温野菜サラダ



#### 【最優秀賞受賞者より】

古代米を育てたので献立に取り入れました。また、オムレツを作っている間に、電子レンジで温野菜サラダを作ったりと短時間で作れるように工夫しました。

#### 【食堂店長より】

古代米を育てた体験をふまえて献立を考えたところがとてもよい。梅干しをつぶしながら食べるあおさの吸い物のアイデアも素晴らしいと思います。



▲ 使用した古代米について、店長からの説明



▲ 最優秀賞受賞者である阪村さんからの作品紹介

#### 【教育長より】

忙しい朝にパパッと手軽に作ることができる時短メニューで素晴らしい。地元食材や野菜がふんだんに取り入れられており、彩りも良く大変おいしかったです。



## 12月27日(火) 中学生の部



### 【食堂店長より】

スポーツを頑張るためのメニューで、理由がしっかり考えられていて素晴らしい。蒸し料理にすることで野菜がたくさん食べられるのもよいと思います。



▲食堂店長からのコメント

## 「野菜たっぷり朝ご飯」

鈴鹿市立神戸中学校3年 中脇 由衣 さん

- ・ワカメご飯
- ・野菜と豆腐のみそ汁
- ・鮭と野菜のホイル蒸し
- ・ねぎと納豆のだし巻き卵



### 【最優秀賞受賞者より】

野菜がたっぷり食べられるようにホイル蒸しにしました。蒸す時にバターを使ったので、さっぱり食べられるようにかぼすとポン酢をかけました。



▲最優秀賞受賞者である中脇さんからの作品紹介

### 【教育長より】

献立の中に海藻がないからワカメをご飯に入れる等、栄養面もしっかり考えられたメニューで素晴らしい。大変おいしくいただきました。



◀ 県庁職員や来庁者のみなさんにも食べていただきました！



最優秀賞受賞者2人にとって、自分が考えたレシピをプロの方に再現してもらい、商品として多くのお客さんに食べていただくことは、大変貴重な機会になったのではないのでしょうか。

これを機に、多くの方が朝食をはじめ、食生活を振り返るきっかけにしていいただければ幸いです。最後に、県庁食堂の店長さんや調理員の皆さま、ご協力いただきありがとうございました。