



# お弁当コンテスト結果発表



静岡県栄養士会では、「もっと楽しく」「もっと活気のある」躍動感あふれる会にしていきたいと考え、第1回レシピコンテスト『お弁当コンテスト』を開催しました。アイデア溢れるお弁当の中で、総会(研修会)に参加して下さった会員の皆様の投票をもとに、最優秀賞1名、優秀賞2名が投票の結果選ばれました。



最優秀賞

滝沢かよ子 会員



～受賞にあたり、ひとこと～  
第1回と栄えある賞に、選出していただき、ありがとうございます。伊豆の地場産品を使った豪華なお弁当を作ってみました。たらいに入れることで、見栄えもよく、食欲もそそる弁当になりました。残念ながら、郷土食材を選んだために、塩分が高くなり、「減塩」レシピではありませんことを、お詫び申し上げます。

## Menu

黄飯  
おぼろ寿し(全目のおぼろ)  
全目の味噌漬け  
小アジのから揚げ  
根菜の煮物  
ニンニクの芽炒め  
つわぶきの酢漬け  
さつま芋のオレンジ煮  
黒はんぺんのフライ 他

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
931kcal	37.2g	25.2g	6.2g

♥コンセプトまたはポイント♥

東伊豆の特産品や地域の食材をふんだんに取り入れ、郷土食のおぼろ寿しや黄飯を盛り込んだごちそう弁当です。

## “里のお弁当”



優秀賞 赤池好美 会員

優秀賞 佐野頼子 会員

## “にじますの照り焼き弁当”

### Menu

雑穀ごはん  
にじますの照り焼き  
ポテトのコンビーフ焼き  
にんじんしりり  
豆苗のお浸し  
ミニトマト  
梓



エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
593kcal	24.1g	16.9g	1.5g

♥コンセプトまたはポイント♥

電子レンジやオーブントースターを駆使して手早く出来あがりです。

## “なんか焼き弁当”

### Menu

ごはん  
なんか焼き  
じゃが芋とチーズの重ね焼き  
春雨とひき肉の炒め物  
かぶの酢漬け  
プチトマト  
みかん



エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
631kcal	19.9g	17.2g	2.2g

♥コンセプトまたはポイント♥

なんか焼きは、南伊豆の郷土料理のなんか揚げを揚げるのではなく、焼いたものです。「なんか」とは家庭にある「何か」を入れることから「なんか」と呼ぶようになったそうです。使用する魚は、色々な魚でアレンジできます。また、野菜も冷蔵庫などで余ったものを入れてオリジナリティーあふれるなんか焼きが楽しめます。

コンテストを終えて…

17人の会員の皆様からお弁当レシピを応募していただきました。この場をお借りして、御礼申し上げます。コンテストを通じて、交流の機会もつくることができました。送付いただきました、レシピの写真は、プロ顔負けのクオリティで、「ハードルが高すぎて、エントリーできない〜♪」の声も上がっておりました。【競うことで、会員同士のレベルは上がっていきます(笑)】隔年を目標に、今後も継続して実施して参りますので、多くの会員の皆様からの応募、投票を心よりお待ちしております。

企画・運営 広報事業部一同