

# おすすめメニュー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2回めのレシピコンテスト、『おすすめメニューコンテスト』を開催しました。

総会（研修会）に参加してくだ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名が選ばれました。



最優秀賞

佐野頼子 会員



第2回レシピコンテストの栄えある最優秀賞を受賞した料理は、まぐろのカルパッチョでした。手軽に作ることができる料理でありながら、栄養が豊富であることが栄養士の仲間から支持された理由でしょう。

受賞されたどの料理も、魚料理であることにも驚きました。

生涯健康に過ごせるよう、おすすめメニューをぜひ、ご活用ください。

## まぐろのカルパッチョ

黒米ごはん・里芋のマヨミソ和え・卵とトマトの炒め物



【1人前】  
エネルギー  
609kcal  
たんぱく質  
26.2g  
脂質  
21.8g  
食塩相当量  
1.7g

優秀賞 鷹島陽子 会員

優秀賞 芦澤裕子 会員

## にじますグラタン

春雨サラダ・アボカド冷製ポテージュ・果物



【1人前】  
エネルギー  
683kcal  
たんぱく質  
28.3g  
脂質  
20.7g  
食塩相当量  
2.0g

## 鮭とかぶのクリーム煮

里芋ごはん・トマトとアボカドの和え物・果物



【1人前】  
エネルギー  
640kcal  
たんぱく質  
29.1g  
脂質  
21.3g  
食塩相当量  
1.9g

コンテストを終えて…

13人の会員の皆様からおすすめメニュー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。ありがとうございました。

少しでも多くの皆様にレシピを活用していただくにはどうしたらいいか検討しながら、コンテストの内容を考えております。隔年開催を目標に、今後も継続し、募集して参ります。再来年のコンテストは、「お手軽単品料理」です。多くの会員の皆様からの応募を心よりお待ち申し上げます。そして、ぜひ仲間が考えたレシピの投票に足を運んでください。