

入賞作品一覧



「ピリッと元気がでる とり天のりまき」
応募者：石井 直美



「ゆりーとのつばさ (ピザフリット)」
応募者：青木 宏光



「がんばれ東京都!!」
応募者：加藤 晴子



「華麗に白星を掴め!
元気ボールの和風ホワイトカレー」
応募者：新村 泰代



「フィールドバランスランチ」
応募者：渡邊 正興



「とんとんと〜んと勝とう
豚とんサンドと野菜たっぷりアボカドサンド」
応募者：平坂 直子

審査会



ピリッと元気がでる とり天のりまき

応募者：石井直美

【材料 (2人分)】

【寿司めし】	
米	1 1/2合 (230g)
寿司酢	60cc
【とり天】	
鶏胸肉	1/2枚
酒	少々
しょうゆ	小さじ1/2
しょうが汁	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々
小麦粉	1/4カップ
片栗粉	1/4カップ
卵	1/2個
水	30cc
【厚焼き卵】	
卵	1 1/2個
砂糖	大きじ1弱
塩	少々
きゅうり	1/2本
にんじん	40g
めんつゆ・砂糖	各少々
しそ	4枚
マヨネーズ	大きじ1 1/2
ゆずこしょう	適量
海苔	2枚
揚げ油	適量

【作り方】

《下ごしらえ》

- きゅうりは縦に1/4に切りわけ。
 - にんじんは細い千切りにし、めんつゆ・砂糖をまぶして、耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジ (500W) で1分加熱する。冷めたら汁を切っておく。
 - Aは合わせておく。Bはさっくり混ぜておく。
 - マヨネーズにゆずこしょうを混ぜておく。
- ①ごはんはかために炊き、寿司酢をふりかけながら切るように混ぜ、冷ます。
 - ②鶏胸肉を細長く1/2に切り、Aで下味をつける。
 - ③②にBをつけ、180℃の油で揚げる。2本つくる。
 - ④卵を溶き、砂糖・塩を加えて厚焼き卵を焼く。縦長に半分に切る。
 - ⑤まきすに海苔をひろげ、①の寿司めしの1/2量をのせる。
 - ⑥③のとり天1本にゆずこしょうマヨネーズをたっぷりにつけ、しそ2枚を周りにまく。寿司めしの手前から1/3くらいのところにのせる。
 - ⑦厚焼き卵、きゅうり・にんじんものを、まきすで巻き、食べやすい大きさに切る。もう1本も同様につくる。

作者の こだわりポイント!



勝負の時はパクッと簡単に食べられて元気が出るメニューが一番。主食とおかずが同時に食べられる。海苔巻を作ってみました。大人向けにゆずこしょうでパンチを効かせました。

審査員より

見た目にも元気が出る彩りで、栄養バランスも考えられています。おかずも一緒に食べられる手軽さと食べやすさがよかったです。