

優秀賞



「イワシ花シユーマイ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



調理時間

40分
以内

イワシは、DHA、EPA、カルシウム、ビタミンB2などを含み、栄養価が高い魚です。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やし、脳などの機能を高めたり、中性脂肪を減らしたりする効果があります。

「からだもあたまも元気に」にぴったりだと思い使いました。また、ひじきにもカルシウムがたくさん入っているため使いました。しゅうまいですが、レンジで簡単にでき、ふわふわに美味しく仕上がります。カレー味とピザ風味の2種類作ったので大人から子供まで幅広く美味しく食べられます。

(創作者)

さとう ことみ
佐藤 琴美さん
静岡県立伊豆中央高等学校 2年