



食べきり・使いきりメニューコンテスト

最優秀賞受賞！



「食品ロス（食べられるのに廃棄されている食品）を削減するため、食材を無駄なく使いきるためのレシピ」を募集した葛飾区主催の「食べきり・使いきりメニューコンテスト」において、青戸もも保育園勤務の調理師 南美紀子さんが最優秀賞を受賞しました。

4月に発令された国の緊急事態宣言を受け、保育園は登園自粛をお願いすることとなり、職員も自宅待機を余儀なくされました。受賞した南さんは、その自宅待機期間を利用して、コンテストに応募したとのことでした。

コロナ禍で、明るい話題が乏しい中、とても嬉しい出来事でした。

「ブロッコリーの芯の
豚肉まき」
南 美紀子さん

最優秀賞

【食べきり使いきりポイント】
芯にも栄養があるので、
おいしく食べたくて煮えました

◆材料・分量(2人分)
ブロッコリーの芯…1本分(約75g)
豚バラ肉スライス…薄く切った芯の
スライス分・8枚
片栗粉 …………… 適量
塩・こしょう …………… 少々
焼き肉のたれ …………… 大さじ2





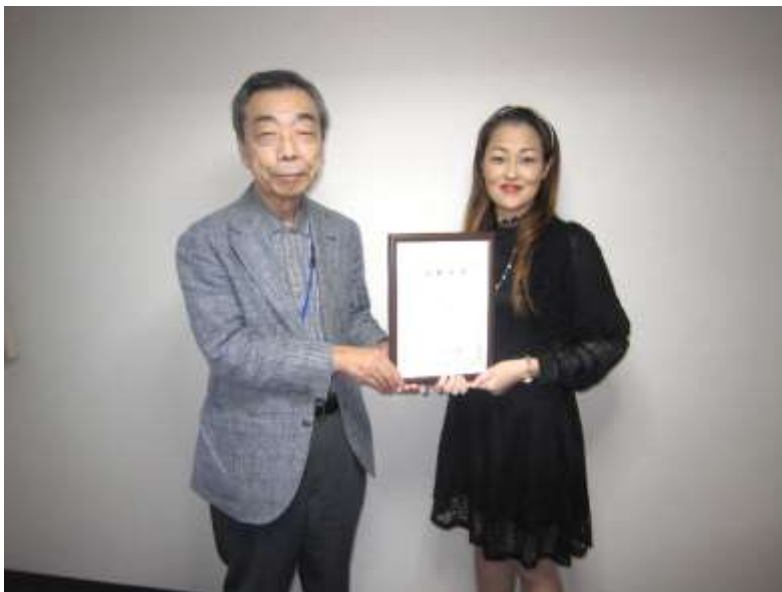
- 1 ブロッコリーの芯を5cm程度の長さの
細切りにして茹で、水気を切る
- 2 豚肉に塩・こしょうをしてから、
ブロッコリーの芯を巻く
- 3 片栗粉を肉のまわりにまぶして焼く
- 4 焼き肉のたれで味付けをする

（「広報かつしか」より抜粋）

←こちらが、受賞メニュー。

「スーパー等で容易に手に入る食材で、家庭で手軽に作る事ができること」が調理の条件でした。

ぜひ作ってみてください！



←理事長と受賞を記念して…
受賞おめでとうございます！

↓区より賞状をいただきました！



入賞者のレシピが、10月30日（金）まで「かつしかエコライフプラザ（葛飾区立石 1-9-1）」で展示されています。ぜひご覧ください！