レシピ考案者	工藤　蒼

最優秀賞

献立名

サーモンのクリーム煮 パイ包み焼き

材料	
品名	２人分
サーモン	200g
パイ生地	2枚
玉葱	1/2個
ほうれん草	100g
バター	15g
薄力粉	15g
牛乳	200ml
塩	適量
こしょう	適量
ブイヨン	300ml位
粉チーズ	大さじ３
卵（つや出し）	1個

作り方

①バターで玉葱を炒める。カットしたサーモンも入れて火を通す

②ほうれん草は茹でる

③玉葱がしんなりしたら薄力粉を入れて炒める
　ブイヨンと牛乳を入れとろみがついたら①、②とあわせる

④ココットイに入れてパイをかぶせ、つや出しの卵をぬり、オーブンで焼く

2位

レシピ考案者	上加　すみれ

献立名

サーモンの生ハルマキ（海鮮）

材料		作り方
品名	2人分	
サーモン	200g	①水でぬらしたライスペーパーにえび、サーモン、大葉、カニカマ、
		細長く切った胡瓜、キャベツの順に入れて巻く
大葉	18枚	
エビ（ゆでる）	12尾	②一口大にカットして、レタスやミニトマトを添える
カニカマ	12本	
きゅうり	1本	③わさび醤油で食べる
ライスペーパー	8枚	
わさび	適量	
醤油	適量	
水	適量	
レタス等	4枚	
ミニトマト	4個	

3位

レシピ考案者	熊野　亮太

献立名

サーモン・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｱﾎﾞｶﾄﾞのタルタル風

材料	
品名	2人分
サーモン	200g
ブロッコリー	150g
アボカド	1個
レモン（汁）	大さじ１
マヨネーズ	大さじ3
塩	少々
胡椒	少々
フランスパン	2㎝4枚

作り方

①サーモンを薄いスライスに切る。ブロッコリーをゆで粗熱をとったらみじん切りにする

②サーモンはバットに並べ塩、胡椒、オリーブオイルを振っておく

③ボールにアボカドを入れてフォークでつぶし、レモン汁をかける
みじん切りにしたブロッコリーとマヨネーズを合わせる。

④皿にセルクルを置いて③を詰める。その上に花形に作ったサーモンを乗せ
セルクルをはずす

⑤周りにミニトマトのスライスを添える

⑥フランスパンの薄切りにアボカドとサーモンを乗せて完成