

本学の臨床栄養学ゼミに所属する学生が、北海道の食材を使った病院レシピコンテストの各部門で、素晴らしい成績を収めました。

乳和食部門・学生部門 金賞



生活科学科食物栄養専攻2年
久保田 華奈 佐藤優寧 田福 奈菜恵

1食分の栄養成分 (1人あたり)	エネルギー (Kcal)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維総量 (g)	コレステロール (mg)
	632	1.8	23	18	7.2	52

北の幸いっぱいグラタン

【材料(1人分)】

牛乳	100g	ゴボウ	35g
小麦粉	6g	しそ葉	3g
無塩バター	3g	軟白ねぎ	30g
甘味噌	7g	ミョウガ	10g
秋刀魚三枚おろし	40g	黒コショウ	0.02g
ホタテ貝柱	20g	食塩	0.1g

【作り方】

- ① ゴボウは3~4cmの長さにし、茹でておく。軟白ねぎ、ミョウガも合わせて切る。
- ② 秋刀魚、ホタテ貝柱はさっと焼いて表面に焦げ目を付ける。
- ③ ①の野菜も同じく表面に焦げ目を付ける。
- ④ 牛乳、小麦粉、バターでルーをつくり、味噌を加え塩こしょうする。
- ⑤ 器に①②を並べ、まわりにルーを加え、オーブントースターで焦げ目が付いたら取り出し、上から千切りにしたしそ葉をかける。

きくいも金平

【材料(1人分)】

しめじ	30g
人参	10g
きくいも	30g
醤油	5g
砂糖	3g
だし汁	50g
水	100g

【作り方】

- ① きくいもは水浸後、1cm位に切る。しめじと人参も同じく切る。
- ② 鍋にだし汁と水を入れ、①を加えて10分位煮つめて醤油、砂糖を加え、味をととのえる。

彩り野菜のマリネ

【材料(1人分)】

かぶ	15g
アスパラ	15g
きゅうり	15g
ミニトマト	15g
黄ピーマン	15g
リンゴ酢	20g
水	10g
はちみつ	5g
食塩	0.2g

【作り方】

- ① かぶ、アスパラ、きゅうり、黄ピーマンは1cm角に切り、サッと茹でる。ミニトマトはへたを取る。
- ② リンゴ酢、水、はちみつ、食塩を混ぜ合わせ、①を加えて味を浸み込ませる。



乳和食部門・学生部門
銀賞【白菜のミルフィーユ仕立て】
生活科学科食物栄養専攻2年
久保田 真帆 北川 瑠奈 中田 早紀



乳和食部門・学生部門
銀賞【ミルク茶碗蒸し】
生活科学科食物栄養専攻2年
遠藤裕子 佐々木琴子 三船淑恵



乳和食部門・学生部門
銀賞【お魚ハンバーグのパン粉焼き】
生活科学科食物栄養専攻2年
工藤虹歩 藤江葉月 渡部彩未



低カロリースイーツ部門・学生部門
入賞【さわやかルバーブ入りミルク寒天】
生活科学科食物栄養専攻2年 渡部彩未