


優秀アイデア賞(3作品)

ウエッジウッドブルーの会 会長 野口 じゅん子様 (松山市)

2	ごはんバーグ
食べきりポイント (工夫した点)	残り物の冷ごはん、にんじんや玉ねぎの切れ端、捨ててしまいがちなキャベツの芯、それらを合い挽き肉と混ぜて、ハンバーグを作りました。
おいしさポイント	
たくさんの野菜が入っている ので、ごはん入りでもふんわりと美味しいハンバーグです。	
エピソード(考案のきっかけ)	
いつも残ってしまうご飯を何かに使えないかなと思い、このハンバーグを思いつきました。捨ててしまうキャベツの外側や芯、残り野菜をたくさん入れていきますので、ヘルシーで栄養満点です。	

遠藤 久絵様 (松山市)

4	コロッケグラタン
食べきりポイント (工夫した点)	見た目も、食べてみても、コロッケをリメイクしたとは分かりにくい点
おいしさポイント	
コロッケは牛肉コロッケを使っているが、かぼちゃコロッケや野菜コロッケにしても美味しい	
エピソード(考案のきっかけ)	
まとめ売りのコロッケを買って余ってしまうことがよくあったので。	

原田 ゆかり様 (広島県広島市)

11	パン粉のパンケーキ
食べきりポイント (工夫した点)	小麦粉や卵液がついてしまったパン粉を完全に使い切ることができます。
おいしさポイント	
ベチャツと水っぽくならず、ふんわり焼きあがるように、牛乳ではなくヨーグルトを使用しました。	
エピソード(考案のきっかけ)	
揚げ物を作る時、衣に使い残ったパン粉がもったいなくて考えました。	


コープえひめ賞(1作品)

増田 美咲様 (伊方町)

6	<u>小腹をうめつくすミニスパゲラタン</u>
食べきりポイント (工夫した点)	小さめで食べやすいサイズにして手軽に食べれるようにしました。
おいしさポイント	
皮はパリパリで中はモチモチになるよう工夫しました。	
エピソード(考案のきっかけ)	
ひやむぎがたくさん余っているので使い切りたくて考えました。	

フジ賞(1作品)

横田 友幸様 (松山市)

8	<u>完熟バナナ救済！！</u> <u>朝の1杯ミック酢スムージー</u>
食べきりポイント (工夫した点)	包丁も使わず、2種類のお酢を使ったところ。完熟バナナで更に美味しく♪手早く簡単2分でできます。
おいしさポイント	
摂りにくいお酢も完熟バナナや牛乳と合わせて美味しく摂ることができます。さっぱり飲みやすく栄養もバッチリです。	
エピソード(考案のきっかけ)	
黒くなってきたバナナを見てそのままでは捨てられてしまう！と思い、お酢が苦手な人に、忙しい朝に、食欲のない時に、ダイエットにと考案しました。我が家では、毎朝飲んでます。♪	