

# かさ増し・減塩 レシピコンテスト



## 結果発表!

### ★金賞★ (20000 宅配ポイント)

#### 「車麩のピカタときのこの甘炒め」



レシピ考案者  
かずこママ さん

塩だけでなくだし液を使ってうま味UP!  
車麩を牛乳で戻すのがポイント!

「かさ増し」・「減塩」を意識し、生協の食材・調味料を1品以上を使用したオリジナルのレシピを組合員とその家族に公募した「かさ増し・減塩レシピコンテスト」。11/3に第1次審査が、11/23に第2次審査が行われ、金賞1点、銀賞2点、銅賞2点が選ばれましたので、結果発表をさせていただきます。



### ★銀賞★ 「厚揚げの豚肉巻き 酒かすみそ炒め」 (10000 宅配ポイント)



栄養豊富な酒かすを使用し健康面を意識しました!

レシピ考案者  
新町 和子 さん

栄養価もバランス良く忙しい朝食にもオススメのスープです!

レシピ考案者  
あいかママ さん



### ★銀賞★ (10000 宅配ポイント)

#### 「乳製品不使用の食べる栄養満点のコーンスープ」

### ★銅賞★ (5000 宅配ポイント)

#### 「トマトミートのもと」 (写真はアレンジレシピ)



「もと」なのでアレンジが自由自在です! 卵にくるんで焼いてもよし、ジャガイモの上にチーズと一緒にのせてオーブンで焼いてもよし!

レシピ考案者  
おサル さん



### ★銅賞★ (5000 宅配ポイント)

#### 「さつまいもとかぼちゃのオープンサンド」



減塩なのにボリュームたっぷり! 具沢山に仕上げました!

レシピ考案者  
さとちゃん さん



cookpadの「コポ丸キッチン」に上記レシピの掲載を行います。  
1月17日(水)に金賞レシピ、以降1週間ごとに順次、受賞レシピを掲載予定です。ぜひ、ご覧ください。  
コープいしかわのInstagramでもお知らせします。



← Instagram

