

第12回 ウィズガス
ぜんこくおやこ
**全国親子クッキング
コンテスト**
夏の調理で五感を
研ぎ澄ます

北海道地区道南予選大会
作品集

【A-1】宮本 陽彩衣ちゃん・紗綾乃さん

『みんな大好き カラフルごはん』
(イカブリブリぎょうざ、いろどりチーズ焼き、ホタテのちがいごはん、とうふとなめこのみそ汁、ハスカップパフェ)



【B-1】伊藤 祭ちゃん・紀子さん

『胆振のおいしさいっぱい なかよしごはん』
(噴火湾のほたてごはん、伊達ニクのアヒージョ、うずらの卵のせポテトサラダ、黄金豚の室蘭やきとりと伊達野菜のグリル、えびのすまし汁)



【A-2】井上 将利くん・久美さん

『わが家の旬の野菜のヘルシーメニュー』
(キノコとイカとベビーホタテのホイル焼き、なすびの甘辛いため、キュウリとキャベツの塩こんぶあえ、トマトとレタスのスープ、トウモロコシと枝豆のご飯)



【B-2】浅野 さくらちゃん・幾代さん

『ガンバレ胆振！ガンバレ北海道！胆振発まごわやさしい野菜たっぷりおうちごはん』
(洞爺産じゃがいものポテトサラダ パフェ風盛り、勇払原産ハスカップのミルク寒天、胆振産野菜と苫小牧産豚肉の栄養満点豚汁、北寄魚醬でおいしい苫小牧産北寄貝としめじの炊き込みごはん、魚嫌いさんにもおいしく！苫小牧産たららのザンギ風&彩り野菜と昆布のソース)



【A-3】伊藤 百花ちゃん・綾子さん

『北の国から愛をこめて「まごはやさしい」ごはん』
(するめと昆布の炊き込みご飯、ほっきしんじょと焼きねぎのすまし汁、さんまとオクラの香り揚げ、トマトとモッツアレラのサラダ〜焼き野菜を添えて、リンゴのキャラメリゼ 濃厚ヨーグルト添え)



【B-3】信岡 悠那ちゃん・淳子さん

『ジュワッとガーリックチキンと苦手野菜メニュー』
(ガーリックチキン、えだまめスープ、キャベツのシャキシャキサラダ、トマトとブロッコリーのチーズ焼き、ガーリックライス)



ご参加ありがとうございました

