



1人分の栄養価

エネルギー 431kcal
たんぱく質 17.9g
食塩相当量 2.6g



最優秀賞

「キウイとサーモンののり巻き」

南中学校 佐藤 創太さんの作品

材料 4人分(1人1本換算)

キウイ	2個
スモークサーモン	150g
クリームチーズ	4ピース
焼きのり(全型)	4枚
ご飯	2合分
すし酢	大さじ4
マヨネーズ	適量

他の受賞4レシピは
こちらから。



作り方



- 1、酢飯を作る。ご飯にすし酢を入れて混ぜる。



- 2、キウイの皮をむいて縦に1/8に切る。



- 3、クリームチーズ1ピースを縦に1/3に切る。



- 4、巻きすの上のにりを広げ、酢飯をのせる。キウイ、チーズ、マヨネーズ、サーモンの順にのせて巻き、食べやすい大きさに切る。



考案者からのアピールポイント

- ・ バランスの良い料理にするため、キウイと合う食材を使って五大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミン）をそろえるようにした。
- ・ 見た目もきれいになるように、カラフルな食材を選んだ。

