

手軽で栄養も 朝食レシピ

名古屋女子大 7組が瑞穂区No.1 競う



朝ごはんのレシピを披露する参加者ら＝瑞穂区の名古屋女子大で

手軽で栄養バランスの良い朝食レシピを競う「子どもと朝ごはん瑞穂区ナンバー1決定戦」が24日、同区の名古屋女子大であり、区民や学生計7組が自慢のレシピを披露した。

同大を運営する越原学園と区が、働く子育て世帯に役立つレシピを広めようと共催。この日は、応募のあった11組から書類選考で選ばれた入賞者が参加

し、調理室で腕を振るった。調理時間は30分以内。オクラやせんべいを具材に包丁もこんろも使わず仕上げる「オク天むす」や、缶詰の焼き鳥で味を調えた野菜たっぷり「なんちゃって甘うま親子丼」などがあり、教授ら審査員と参加者が試食して採点した。

1位は、岩谷真優子さん（30）考案の「1歳から食べられるしらす玉ねぎマヨクトマトスープ」が選ばれた。岩谷さんは「私自身1歳の子がいて、朝に子ども用と大人用を作り分けるのは大変。家族と一緒に食べられるレシピにした」と話した。入賞者のレシピは10月中旬ごろに、区のホームページなどで公開される。

（水谷元海）

この記事・写真等は中日新聞社の許諾を得て転載しています。