

## ◆各部門上位入賞レシピ

### ① 肉部門

ID158	ご飯が進む！鶏むね肉の山椒照り焼き
ID193	野菜がギュッとつまったワンプレートキーマカレー
ID312	ベイクドチキンのトマトクリームソース

### ② 魚介部門

ID213	白身魚とあさりのアクアパッツァ
ID231	鮭のマヨマスタードのホイル焼き
ID323	鱈の彩りカレーあんかけ

### ③ 米・麺部門

ID273	きのこたっぷりジャージャーうどん
ID288	干しいたけのうま味たっぷり♪はかた鶏めし
ID322	ガッツリ！ピリ辛なす味噌丼

### ④ レストラン部門

ID142	鶏肉の紙包み焼き（カルトッチョ）
ID203	ベジタブルロールキャベツ Fukuoka 野菜と果実の優和
ID352	昆布香る冬海のご馳走土鍋飯

## ◆TRY！スマソる？レシピ賞

### ① 肉部門

ID25	カリウムたっぷり豚肉のさっぱりポン酢炒め
ID31	とり肉ミンチの梅しそ入りつくね
ID67	ザクザクジューシー！鶏胸肉のチキン南蛮ヨーグルトタルタル
ID102	レンジで簡単!!鶏ハム
ID131	はかた一番どりのきのこあんかけ
ID175	ガーリックトンテキ
ID194	塩麴で減塩☆豚巻きチーズのきのこかけ
ID260	大根のラザニア風
ID301	カレー風味チキンロール
ID305	鶏の照り焼きのサンチュ巻き
ID375	鶏肉とさつま芋の味噌クリーム煮

② 魚介部門

ID49	玄界灘の真鯛の酒蒸し 柚子風味
ID56	たらのムニエル～レモンバターソースがけ～
ID89	鮭のフライパン蒸し
ID159	イワシのコーヒー煮
ID170	いわし水煮缶のチーズホイル焼き
ID183	エビ入り里いもバーグ
ID269	大変身！かぼす香る刺身魚と博多しめじの竜田揚げ
ID355	さんまときのこの和風マリネ
ID388	カボチャのセサミボール

③ 米・麺部門

ID41	減塩でヘルシー！簡単！！照り焼きチキン炒飯
ID125	ライスサラダ
ID245	野菜たっぷりプルコギ丼
ID259	栄養バランス満点！博多風焼きラーメン
ID262	イチゴいち塩パスタ
ID277	ライスペーパー野菜巻き
ID278	味噌と卵のピリ辛炊き込みご飯
ID324	野菜たっぷり！あんかけ焼きそば
ID328	いろいろ減っちゃう？チャーハン
ID340	福岡県産大豆と塩昆布のうま♪スマソる♪炊き込みご飯
ID362	キャベツのドライカレー

※上記レシピについては、12月中旬にサイト内「COOK！スマソる？」にてレシピ公開を予定しております。

**<今後の選考日程>**

◆二次審査会：試食会

日時 11月17日（金） 11：00～18：00 ※試食数に達し次第終了

場所 天神地下街1番街イベントブース

天神地下街1番街イベントブースにて、一般公開の試食会を行い、その審査結果を最終審査における一般票として加算します。

◆最終審査会

日時 11月18日（土）

場所 香蘭女子短期大学

各部門の上位3レシピ（4部門×3レシピ＝計12レシピ）の応募者には、上記の最終審査会場で応募レシピを調理する実演審査に参加していただきます。

※一般の方はご来場いただけません。予めご了承ください。