

## ◆各部門上位入賞レシピ

### ① 肉部門

第1位	ID193	野菜がギュッとつまったワンプレートキーマカレー
第2位	ID312	ベイクドチキンのトマトクリーム
第3位	ID158	ご飯が進む！鶏むね肉の山椒照り焼き

### ② 魚介部門

第1位	ID231	鮭のマヨマスタードのホイル焼き
第2位	ID323	鱈の彩りカレーあんかけ
第3位	ID213	白身魚とあさりのアクアパッツァ

### ③ 米・麺部門

第1位	ID322	ガッツリ！ピリ辛なす味噌丼
第2位	ID273	きのこたっぷりジャージャーうどん
第3位	ID288	干しいたけのうま味たっぷり♪はかた鶏めし

### ④ レストラン部門

第1位	ID203	ベジタブルロールキャベツ Fukuoka 野菜と果実の優和（株式会社益正グループ）
第2位	ID352	昆布香る冬海のご馳走土鍋飯（株式会社Fooman Lab「今泉いっこん」）
第3位	ID142	鶏肉の紙包み焼き（カルトッチョ）（レストランテ サンヴィヴァン）

## ◆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	イワシのコーヒークック
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・麩部門

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