

管理栄養学科
3年生
明星 紗希
さん

【豆！豆！料理コンテスト】 で特別賞を受賞！！

★アップル大豆パイが誕生するまで★

★料理のポイントは“誰でも簡単にすぐ作れる料理”であること！

今回アップル大豆パイを作るにあたり、特別なものを使わず誰でも簡単に作れるものがない！
と思い、そこで冷凍パイシートを使って簡単に作れるパイにしようと思いました。

★アップルパイに大豆？レシピ誕生のきっかけは、新商品チェック！！

普段から新商品のチェックが好きで、スーパーやコンビニでチェックをしていたところ、大豆のス
イーツはあまりないのでは？と思い、大豆を使ったスイーツ“アップル大豆パイ”を考えました。
実際に作ってみるとアップルパイに大豆を入れること自体に違和感はなく、大豆はスイーツにし
ても美味しい！と思いました。

★コンテストに応募したきっかけ

将来何をしたいのかを考えていて、今はいろんなことに挑戦してみよう！とさまざまな料理コン
テストに挑戦していました。そんなとき友人から【豆！豆！料理コンテスト】の存在を教えてもら
い、先生にも後押ししていただいて今回挑戦しました。

★実技試験（最終審査）に向けて

書類審査を通過して実技審査に行けると知ったときは驚きました。何度も練習をして先生にもご
指導をいただき不安はなかったつもりですが当日はやはり緊張しました。

★終わってみて思うことは感謝の気持ち！

貴重な体験をさせていただいたこと、周りの参加者からの刺激や新しい発見もあり、参加して本
当に良かったです。また今回受賞したことで自分にとって大きく自信を持つことができました。受
賞できたことはたくさんの人の支えがあったからだと思います。周りの人への感謝の気持ちを忘
れず、これからもさらに意欲的に取り組んでいこうと思います！

明星 紗希さんは管理栄養学科3年
茨城県/つくば開成高等学校出身です。



セイコ



明星 紗希さん