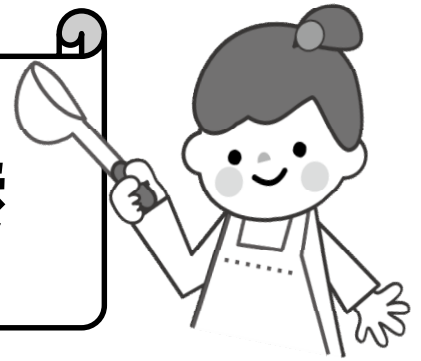


さんま はるまき 秋刀魚でサンド春巻



★平成29年度食育レシピコンテスト★
「僕・私に任せて！オリジナル・アイデアレ
シピ」の入賞作品です。

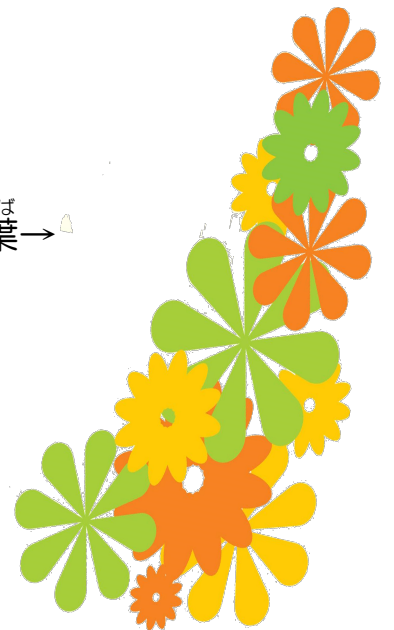
ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



なまさんま 生秋刀魚	まい 2枚(3枚おろしにしたもの)
チーズ	まい 2枚(とろけるチーズ)
おおば 大葉	まい 8枚
ばいにく 梅肉	てきりょう 適量
しお 塩こしょう	しょうしょう 少々
はるまきかわ 春巻の皮	まい 4枚
みずと はくりきこ 水溶き薄力粉	てきりょう 適量

- ① おおばはんぶんき
大葉を半分に切る。
- ② チーズを1/4のおおきき
の大きさに切る。
- ③ なまさんましおはんぶんき
生秋刀魚に塩こしょうして半分に切る。
- ④ はるまきうえなまさんまおおば
春巻の上に生秋刀魚→大葉→チーズ→梅肉→チーズ→大葉→
なまさんまじゅんま
生秋刀魚の順にのせて巻いていく。
- ⑤ 180℃にあたたあぶらいろあ
180℃に温めた油できつね色になるまで揚げる。

健康増進計画・食育推進計画の策定にむけた市民アンケートにより、魚と野菜の摂取向上の取り組みが必要という結果に基づき、平成25年度から、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコンテストを開催しています。



食育レシピコンテスト 応募610通の中から選ばれました。