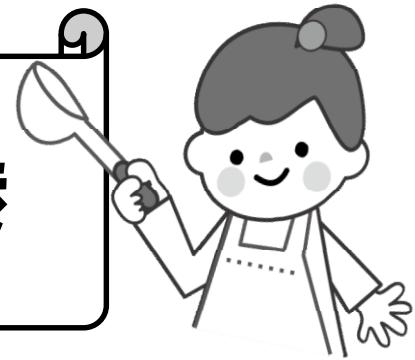


さんま 秋刀魚でサンド春巻



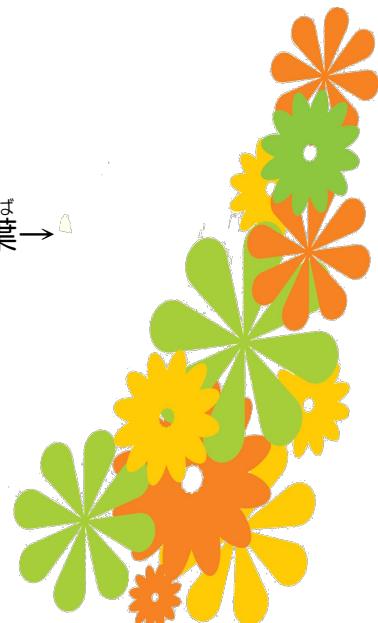
★平成29年度食育レシピコンテスト★
『僕・私に任せて！オリジナル・アイデアレシピ』の入賞作品です。



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
ぱいにく 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 春巻の皮	まい 4枚
みずと 水溶き薄力粉	てきりょう 適量

- ① 大葉を半分に切る。
- ② チーズを1/4の大きさに切る。
- ③ 生秋刀魚に塩こしょうして半分に切る。
- ④ 春巻の上に生秋刀魚→大葉→チーズ→梅肉→チーズ→大葉→
生秋刀魚の順にのせて巻いていく。
- ⑤ 180℃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。