

サーモンとブロッコリーの テリーヌもどき



★平成25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。



【材料：2人分】

塩鮭	1切れ
はんぺん	1枚
ブロッコリー	4分の1個
卵	1個
塩	1つまみ
マヨネーズ	適量

- ① はんぺんの3分の2と卵半分、骨と皮を取った塩鮭をフードプロセッサーに入れ、ふわふわになるまで混ぜる。
- ② ①を型に入れる。
- ③ 塩、残りのはんぺんと卵、ゆでたブロッコリーをフードプロセッサーにかける。
- ④ ①の上に③をのせ、電子レンジ(500W)で3~5分温める。
- ⑤ 少し冷ましてから型から出して切り分け、マヨネーズをかける。

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。

