

あき 秋サケのパイ包みやき

★平成28年度食育
レシピコンテスト★
「僕・わたし・まか
リジナル・アイデアレシ
ピ」の入賞作品です。

【材料：2人分】



| | | | |
|-----------------|------|---------------|----------------------|
| なまさけ 生鮭 | 2切れ | ぎゅうにゅう 牛乳 | 100ml |
| じゃがいも | 大1個 | なま 生クリーム | 100ml |
| たま 玉ねぎ | 1/4個 | バター | おお 大さじ2 |
| しめじ | 1/2房 | コンソメ(顆粒) | かりゆう 小さじ1と 1/2 |
| れいとう 冷凍パイシート | 2枚 | バター | てきりょう 適量 |
| | | しお 塩 | てきりょう 適量 |
| | | あら 粗挽きこしょう | てきりょう 適量 |

① じゃがいもの皮をむき、薄切りにし皿にのせレンジで4分加熱する。オーブンは

200°Cで予熱しておく。パイシートはめん棒でのばす。

② 玉ねぎは薄く切り、しめじは石づきを取り手でほぐす。

③ 鮭にしお・こしょうをし、バターを引いたフライパンで両面を軽く焼く。

④ パイシートを広げ、③をおき、その上に①をのせ、もう1枚のパイシートを上から
のせて包みこむ。オーブンで17分焼く。

⑤ 玉ねぎ・しめじをバターを引いたフライパンで炒め、ソースを加え沸騰させる。

⑥ お皿に⑤を敷き、その上にパイをのせる。

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。

