

さけとさんまのお好みあげ

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



★平成27年度食育

レシピコンテスト★

ぼくわたしまか
『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。

衣	さんま (3枚おろし)	1尾	揚げ油	適量
	なまさけ 生鮭	1切れ	マヨネーズ	この好みの量
	はくろきこ 薄力粉	1/2カップ	あお 青のり	
	たまご 卵	あわせて1/2カップ	かつお	
	ぎゅうにゅう 牛乳			
	べに 紅しょうがのみじん切り	おお 大さじ4		
	ねぎのみじん切り	おお 大さじ6		
	つぶ 粒こしょう	てきりょう 適量		

- ① さんまと生鮭をキッチンペーパーでつつみ、水気をとる。
- ② さんは半分に切り、生鮭は一口サイズに切る。
- ③ ボウルに衣の材料を全部入れ、まぜる。
- ④ ②に③の衣をつけて、中温でゆっくり揚げてうらがえし、最後に油の温度を上げて、からりと二度揚げする。
- ⑤ マヨネーズ、青のり、かつおを好みでつけていただく。

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。



さけとさんまのお好みあげ

この

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



★平成27年度食育

レシピコンテスト★

ぼく わたし まか
「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。



衣	さんま (3枚おろし)	まい	1尾	ひ	あわせて1/2カップ	揚げ油	てきりょう
	なまさけ 生鮭	なまさけ	1切れ	き			
こも	はくろきこ 薄力粉	はくろきこ	1/2カップ	あぶら	マヨネーズ	この好みの量	りょう
	たまご 卵	たまご	} あわせて1/2カップ	あお			
こも	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	} あわせて1/2カップ	青のり	かつお	この好みの量	りょう
	べに 紅しょうがのみじん切り	べに	き	おお			
こも	ねぎのみじん切り	ねぎ	き	大さじ4	あお	大さじ6	てきりょう
	つぶ 粒こしょう	つぶ	き	おお	あぶら	おんど	適量

- ① さんまと生鮭をキッチンペーパーでつつみ、水気をとる。
- ② さんは半分に切り、生鮭は一口サイズに切る。
- ③ ボウルに衣の材料を全部入れ、ませる。
- ④ ②に③の衣をつけて、中温でゆっくり揚げてうらがえし、最後に油の温度を上げて、からりと二度揚げする。
- ⑤ マヨネーズ、青のり、かつおを好みでつけていただく。

平成23年度すこやか木津川21プラン(健康増進計画・食育推進計画)の策定に伴う市民アンケート結果に基づき、魚と野菜の摂取向上をテーマとして、平成25年度から毎年、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。

平成29年度、市が「お茶の京都博」の舞台になるため、テーマに「お茶」も追加しました。

このたび、「へうげもの茶宴inみかのはら」で、過去5年間の入賞レシピ33作を一挙紹介します。



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。