

さけ 鮭のナゲット

【材料：2人分】



Ⓐ	なまさけ 生鮭の切り身	き み 2~3切れ	ケチャップ お好みで
	たまご 卵	こ 1個	
	たま 玉ねぎ	こ 1/4個	【飾り野菜】
	こむぎこ 小麦粉	おお 大さじ1~1と1/2	な サラダ菜
	しお 塩、こしょう	しょうしょう 少々	パセリ
	おろし生姜	かけぶん 1片分	プチトマト
	あ 揚げ油	てきりょう 適量	など

① 生鮭は皮と骨を取り除き、玉ねぎはみじん切りする。

② Ⓜの材料をフードプロセッサーにかけ混ぜる。

③ 油を温め②をスプーンですくって落とし揚げにする。

④ 飾り野菜とともに、お皿に盛り付けて出来上がり。

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。

☆平成26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。



さけ

鮭のナゲット



★平成26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】



Ⓐ	なまさけ 生鮭の切り身	2~3切れ	ケチャップ このお好みで
	たまご 卵	1個	
	たま 玉ねぎ	1/4個	かざ やさい 【飾り野菜】
	こむぎこ 小麦粉	大さじ1~1と1/2	な サラダ菜
	しお 塩、こしょう	少々	パセリ
	おろし生姜	かけぶん 1片分	プチトマト など
	あ あぶら 揚げ油	てきりょう 適量	

- ① なまざけ かわ ほね と のぞ たま ぎ 生鮭は皮と骨を取り除き、玉ねぎはみじん切りする。
- ② ざいりょう の材料をフードプロセッサーにかけ混ぜる。
- ③ あぶら あたた 油を温め②をスプーンですくって落とし揚げにする。
- ④ かざ やさい 飾り野菜とともに、お皿に盛り付けて出来上がり。

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。

