

# だいこんの季節のはさみあげのあんかけ風

きせつ

ふう



★平成28年度食育レシピコンテスト★

「僕・私に任せて!

オリジナル・アイテアレシピの入賞作品です。

【材料：2人分】



だいこん 大根	1/2 本	あわ 合せ	しょウガ(チューブ) しょうゆ	てきりょう 適量
とり 鶏ももミンチ	200 g	ちょうみりょう 調味料	かたくり粉	だい 大1 だい 大1
えのき	1 株	あぶら 油		てきりょう 適量
くじょう 九条ねぎ	1/2 本			
みず 水煮れんこん	1/2 本	あん	めんつゆ (2倍 濃縮) みず 水	200ml 80ml
しめじ	1 株		かたくり粉	てきりょう 適量
たまご	1 個			

- ① 大根の皮をむき、薄く切りかたくり粉をまぶす。
- ② えのき・れんこん・ねぎは細かく切る。
- ③ ボールに鶏ミンチと②を入れる。合せ調味料を加えませ合わせる。
- ④ ①に③をはさみ、両側面にかたくり粉をはたき、油を引いたフライパンで焼く。
- ⑤ 別の鍋に、めんつゆ・水・しめじを入れ煮る。水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ ④をお皿に盛り⑤をかけ、上にねぎをちらす。

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。

