

# おおば タコと大葉の春巻き

★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】



|              |              |
|--------------|--------------|
| はるま<br>春巻きの皮 | かわ<br>2枚     |
| ゆでだこ         | 50グラム        |
| コーン          | おお<br>大さじ2   |
| おおば<br>大葉    | まい<br>2枚     |
| ピザ用チーズ       | しょうしょう<br>少々 |
| あ<br>揚げ油     | てきりょう<br>適量  |

- ① たこを小さく切る。
- ② フライパンでたこを先に炒め、コーンを加えてさらに炒める。
- ③ 炒めた具を別の容器に入れて冷ます。
- ④ 春巻きの皮をひし形に置き、大葉を敷いた上に具をのせ、さらにチーズをちらして巻く。
- ⑤ フライパンに多めの油を入れて熱し、春巻きがきつね色になるまで揚げ焼きにする。

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。



# タコと大葉の春巻き



★ 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】



|                  |        |      |
|------------------|--------|------|
| はるま              | かわ     | まい   |
| 春巻きの皮            | 2枚     |      |
| ゆでだこ             | 50グラム  |      |
| コーン              | おお     | 大さじ2 |
| おおば              | まい     | 2枚   |
| 大葉               | 少々     |      |
| ピザ用チーズ           | しょうしょう |      |
| あ<br>揚<br>げ<br>油 | てきりょう  | 適量   |

- ① たこを小さく切る。
- ② フライパンでたこを先に炒め、コーンを加えてさらに炒める。
- ③ 炒めた具を別の容器に入れて冷ます。
- ④ 春巻きの皮をひし形に置き、大葉を敷いた上に具をのせ、さらにチーズをちらして巻く。
- ⑤ フライパンに多めの油を入れて熱し、春巻きがきつね色になるまで揚げ焼きにする。

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。

