

いかバーグ



★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

にゅうしょうさくひん

ビの入賞作品です。

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



れいとう 冷凍ロールいか	300g	たまねぎ	適量
ねぎ	1本	この お好み焼きソース	適量
しょうが	1かけ	七味	適量
たまご	1/2個		
はん ご飯	ちゃわん 茶碗の半分		
しお 塩・粒こしょう	てきりょう 適量		
あぶら 油	てきりょう 適量		

ソース ① たまねぎをスライスし、炒める。

② お好み焼きソースと七味、たまねぎを混ぜる。

① フードプロセッサーでいかを細かくする。

② ①にねぎ、しょうが、たまご、ご飯、塩、粒こしょうを入れてさらにかける。

やわらかくなったらOK。

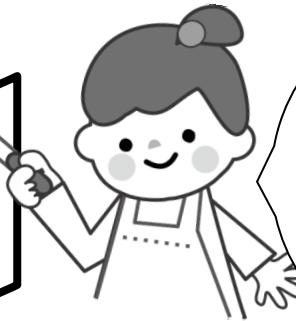
③ ②を小判形にしたら、油を熱したフライパンで両面焼く。

④ 焼きめがついたらお皿に盛り、ソースをかけて完成！

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。



いかバーグ



★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。

【材 料：2人分】



冷凍ロールいか	300g	ソース	たまねぎ	適量
ねぎ	1本		このや	適量
しょうが	1かけ		しちみ	適量
たまご	1/2個		七味	適量
ご飯	茶碗の半分			
塩・粒こしょう	適量			
油	適量			

ソース ① たまねぎをスライスし、炒める。

② お好み焼きソースと七味、たまねぎを混ぜる。

① フードプロセッサーでいかを細かくする。

② ①にねぎ、しょうが、たまご、ご飯、塩、粒こしょうを入れてさらにかける。

やわらかくなったらOK。

③ ②を小判形にしたら、油を熱したフライパンで両面焼く。

④ 焼きめがついたらお皿に盛り、ソースをかけて完成！

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。