

いかとさんまのハンバーグ



★平成25年度 食育
レシピコンテスト★
『僕・わたし・まか
リジナル・アイデアレシ
ピ』の入賞作品です。

【材料：2人分】



いか 1 匹	しょうが 2 片
さんま 1 匹	パン粉 2 分の 1 カップ
白ねぎ 4 分の 1 本	みそ 大さじ 2 分の 1
塩こしょう 少々	お酒 大さじ 1
ごま油 少々	片栗粉 大さじ 1

- ① いかのはらわたをのぞき、足はきゅうばんをとる。皮はつけたまま適当な大きさに切り、いかのつぶが残る程度にフードプロセッサーにかける。
- ② さんまは 3 枚に下ろし、フードプロセッサーですり身状にする。
- ③ 白ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールにいか、さんま、白ねぎと☆の材料を入れ、ねばりが出るまで混ぜ、塩こしょうをする。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、④を適当な大きさに丸めて両面を焼く。

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。



いかとさんまのハンバーグ



★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】



いか	1 匹
さんま	1 匹
白ねぎ	4 分の 1 本
塩こしょう	少々
ごま油	少々

しょうが	2 片
パン粉	2 分の 1 カップ
みそ	大さじ 2 分の 1
お酒	大さじ 1
かたくりこ片栗粉	大さじ 1



- ① いかのはらわたをのぞき、足はきゅうばんをとる。皮はつけたまま適当な大きさに切り、いかのつぶが残る程度にフードプロセッサーにかける。
- ② さんまは3枚に下ろし、フードプロセッサーですり身状にする。
- ③ 白ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールにいか、さんま、白ねぎと☆の材料を入れ、ねばりが出るまで混ぜ、塩こしょうをする。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、④を適当な大きさに丸めて両面を焼く。

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。



いかとさんまのハンバーグ



★平成25年度 食育
レシピコンテスト★
『僕・わたし・まか
リジナル・アイデアレシ
ピ』の入賞作品です。

【材料：2人分】



いか	1 匹
さんま	1 匹
白ねぎ	4 分の1 本
塩こしょう	少々
ごま油	少々

しょうが	2 片
パン粉	2 分の1 カップ
みそ	大さじ2 分の1
お酒	大さじ1
かたくりこ片栗粉	大さじ1

- ① いかのはらわたをのぞき、足はきゅうばんをとる。皮はつけたまま適当な大きさに切り、いかのつぶが残る程度にフードプロセッサーにかける。
- ② さんまは3枚に下ろし、フードプロセッサーですり身状にする。
- ③ 白ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールにいか、さんま、白ねぎと☆の材料を入れ、ねばりが出るまで混ぜ、塩こしょうをする。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、④を適当な大きさに丸めて両面を焼く。

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。

