

てばさき 手羽先のさっぱり煮



★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】



てばさき
手羽先 5個

ごぼう (当尾ごぼう) 1本

にら 1束

にんにく 1片

大葉

パセリ

あぶら
油

おお
大き
さじ2

【調味料】

しょうゆ 大さじ3

酢 大さじ3

砂糖 大さじ2

みりん 大さじ2

お酒 大さじ2

① フライパンを熱し、大さじ2の油をひく。

にんにく、手羽先を入れ、きつね色になるまで焼く。手羽先ににんにくの香りが
うつったら、にんにくのみ取り出す。

② ①にごぼう、にらを入れて、さらに炒める。

③ ②に水1リットルと調味料を入れ、フタをして30分ほど煮る。

アクが出るのでそのつどとる。

④ 味がうすければ調味料を足して味を調える。

手羽先、ごぼう、大葉、パセリを彩りよく盛り付ける。

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。



てばさき 手羽先のさっぱり煮



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

【材料：2人分】



てばさき 手羽先 5個

ごぼう（当尾ごぼう）1本

にら 1束

にんにく 1片

大葉

パセリ

あぶら油 大さじ2

【調味料】

しょうゆ

大さじ3

酢

大さじ3

砂糖

大さじ2

みりん

大さじ2

お酒

大さじ2

① フライパンを熱し、大さじ2の油をひく。

にんにく、手羽先を入れ、きつね色になるまで焼く。手羽先ににんにくの香りが
うつったら、にんにくのみ取り出す。

② ①にごぼう、にらを入れて、さらに炒める。

③ ②に水1リットルと調味料を入れ、フタをして30分ほど煮る。
アクが出るのでそのつどとる。

④ 味がうすければ調味料を足して味を調える。

手羽先、ごぼう、大葉、パセリを彩りよく盛り付ける。

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。

