

あき

秋のサッパリつみれ



へいせい ねんどしょくいく
★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

にゅうしょうさくひん
の入賞作品です。

さいりょう ふたりぶん
【材料: 2人分】



つ み れ	さといも 里芋	3個	和風 あん	じる だし汁	300ml
	れんこん 蓮藕	1/2節		しょうゆ しょう油	おお 大さじ3
	さんま 秋刀魚(フィレー)	2枚		さとう さとう	おお 大さじ3
	ねぎ 葱	3本		かた 片くり粉	おお 大さじ3
	しょうが 生姜	1かけ		みず 水	おお 大さじ3
	こむぎ 小麦粉	適量			
	あ あぶら 揚げ油	適量			

- ① さといもを皮ごとやわらかくなるまで塩茹でし、温かいうちに手で皮をむく。
- ② れんこん、秋刀魚をそれぞれフードプロセッサーにかける。
- ③ ねぎを小口切りにし、しょうがをする。
- ④ ①～③を混ぜて団子にする。
- ⑤ ④に小麦粉をつけて油で揚げる。
- ⑥ 小鍋に和風あんの片くり粉以外の調味料を入れて煮立て、
水溶き片くり粉を混ぜてとろみをつける。
- ⑦ あんをつみれにかけてできあがり。

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、中小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。



あき

秋のサッパリつみれ



★平成26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。

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



つみれ	さといも 里芋	3個	だし汁 300ml
	れんこん	1/2節	しょう油 おお 大さじ3
	さんま 秋刀魚(フィレー)	2枚	さとう おお 大さじ3
	ねぎ	3本	片切り粉 おお 大さじ3
	しょうが	1かけ	みず 水 おお 大さじ3
	こむぎこ 小麦粉	てきりょう 適量	
	あ 揚げ油	てきりょう 適量	

- ① さといも かわ 里芋を皮ごとやわらかくなるまで塩茹でし、温かいうちに手で皮をむく。
- ② れんこん、秋刀魚をそれぞれフードプロセッサーにかける。
- ③ ねぎを小口切りにし、しょうがをする。
- ④ ①～③を混ぜて団子にする。
- ⑤ ④に小麦粉をつけて油で揚げる。
- ⑥ 小鍋に和風あんの片切り粉以外の調味料を入れて煮立て、みすと片切り粉をまじめてとろみをつける。
- ⑦ あんをつみれにかけてできあがり。

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。