

# はるまき？あきまき！

★平成28年度  
ねんどしょくいく  
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。

ざいりょう ふたりぶん  
【材料：2人分】



さつまいも	1本	しょうゆ	おお	大さじ1
人参	1/4本	みりん	おお	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	酒	おお	大さじ1/2
青ねぎ	1/2本	水溶き片くり粉	こ	てきりょう
ささみ	1切れ	小麦粉	こ	てきりょう
しめじ	1/4房	ごま油	あぶら	てきりょう
あぶらあげ	2枚	あぶら油	あぶら	てきりょう
はるまきの皮	4枚			てきりょう
				適量

① ささみは酒をふりかけ、レンジで加熱し冷めたら手でほぐす。

② 人参・玉ねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。しめじは、石づきを取り手でほぐす。さつまいもは角切りにし、水につける。その後レンジで加熱する。

③ ごま油で①と②をいため、合せ調味料を加える。

④ あぶらあげをキッチンペーパーで包み、レンジで加熱し余分な油をとる。半分に切り、長方形になるよう切り広げる。

⑤ ④で③を巻き、さらにはるまきの皮で巻く。(水溶きの小麦粉がのりとなる)

⑥ 油を引いたフライパンで両面をこんがりと焼く。

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。

