

さと

里いもの焼き



★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
にゅうしょくひん
シピの入賞作品
です。

【材料：2人分】



さといも
里芋
あお
青ねぎ
しお
塩
あぶら
ごま油
さくら
桜えび
こしょう
しょう油

だい
大3個(約250g)
ほんきょう
1本強
こ
小さじ1/4
おお
大さじ1
てきりょう
適量
てきりょう
適量
てきりょう
適量

① 里芋はたわしでよく洗い、耐熱皿に間隔をあけて並べてラップをかけ、電子レンジで

3分、裏返してさらに2分加熱し、皮をむく。

② 里芋は温かいうちに麺棒ですり潰し、桜えび、小口切りにした青ねぎの半量、分量

の塩こしょうを加え混ぜる。5等分にし、丸め平らに形を整える。

③ フライパンに分量のごま油を熱し、中火で②の生地を入れ、両面焼く。

器に盛り、残りの青ねぎ、好みでしょう油をかけて食べる。

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。

