

# さつまいもと豚肉のいもかつ



へいせい ねんどしょくいく  
★平成27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  
シピの入賞作品  
です。

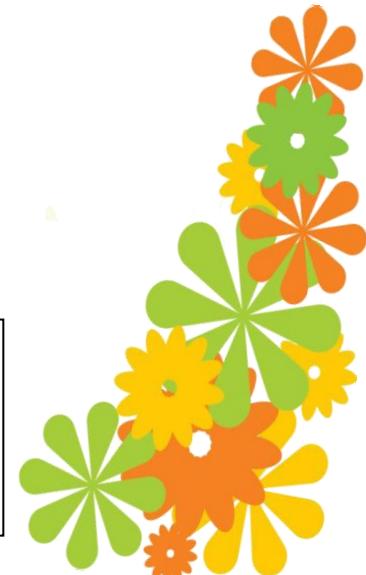
【材料：2人分】



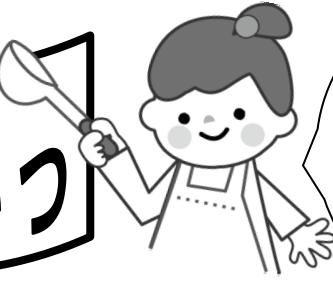
さつまいも	1本(8切れ)
豚ばら薄切り肉	8枚
塩	適量
こしょう	適量
薄力粉(まぶす用)	おお 大さじ2
薄力粉	3/4カップ(80g)
水	1/2カップ
パン粉	A衣(溶いておく)
あぶら	適量
揚げ油	適量

- ① さつまいもは、皮付きのままよく洗い、1センチの厚さで8枚に切る。  
耐熱皿に並べて電子レンジ(500ワット)に3分かける。
- ② 豚ばら薄切り肉を広げて、塩、こしょうをふり、①のさつまいもを乗せて  
クルクルと巻く。
- ③ ②に薄力粉をまぶし、Aの衣をつけ、最後にパン粉をまぶして、形を  
しっかりととのえる。
- ④ フライパンに2センチの深さまで油を入れて点火し、  
170度くらいになったら弱めの中火にし、③を揚げる。  
何度もひっくり返し、全体がきつね色に揚がったら完成。

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。



# さつまいもと豚肉のいもかつ



★平成27年度食育  
レシピコンテスト★  
「僕・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	き
ぶた	まい	
うすぎ	8枚	
豚ばら薄切り肉	てきりょう	
しお	適量	
塩	てきりょう	
こしょう	適量	
はくりきこ	おお	
薄力粉 (まぶす用)	大さじ2	
はくりきこ		
薄力粉	3/4カップ (80g)	
みず		
水	1/2カップ	
こ		
パン粉	A衣 (溶いておく)	
あ		
あぶら		
揚げ油	てきりょう	
	適量	
	てきりょう	
	適量	

- ① さつまいもは、皮付きのままよく洗い、1センチの厚さで8枚に切る。  
耐熱皿に並べて電子レンジ（500ワット）に3分かける。
- ② 豚ばら薄切り肉を広げて、塩、こしょうをふり、①のさつまいもを乗せて  
クルクルと巻く。
- ③ ②に薄力粉をまぶし、Aの衣をつけ、最後にパン粉をまぶして、形を  
しっかりととのえる。
- ④ フライパンに2センチの深さまで油を入れて点火し、170度くらいにな  
ったら弱めの中火にし、③を揚げる。何度もひっくり返し、全体が  
きつね色に揚がったら完成。

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。



主催：木津川市健康推進課