

さつまいものとうふもち

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



さつまいも	200g	たれ	みりん しょうゆ	おお 大さじ2 1
きぬ 絹ごし豆腐	100g			おお 大さじ1
かたくり粉	おお 大さじ3		とう きび糖	おお 大さじ1
にら	ほん 2本		すい 水	おお 大さじ1
プロセスチーズ	こ 2個		あぶら 油	てきりょう 適量

- ① さつまいもをレンジでやわらくし、ボールに入れつぶす。たれは、まぜておく。
- ② ①に豆腐とかたくり粉を入れまぜる。みじん切りにしたにらとプロセスチーズを加えよくまぜる。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸くまとめ、油を引いたフライパンで焼く。
- ④ 両面が焼けたら、たれをからめる。

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。

★平成28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。

