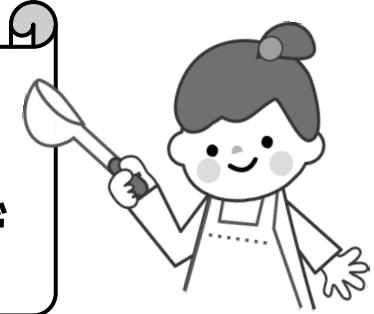


さつまいもとひき肉の しゅうまい包み揚げ



★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・アイテムレシピの入賞作品です。

【材料：2人分】



さつまいも	1/2 本
しゅうまいの皮	10 枚
合挽きミンチ	30g
卵	1 個
塩・粒こしょう	少々
グラニュー糖	少々
揚げ油	適量

① さつまいもをレンジで温め、つぶして形のない状態にする。

② ひき肉を炒め、塩・粒こしょうを入れ、さつまいもとあえる。

③ 卵に塩を少し加え、②と混ぜる

④ ③を10等分し、皮で包む。

⑤ 180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。

⑥ ⑤にグラニュー糖をまぶす。

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。

