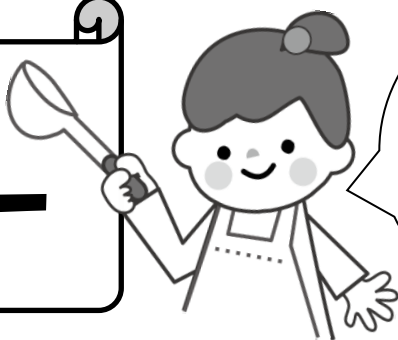


あき 秋バーガー



★平成29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。

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



なま 生しいたけ	12個
ぶたにく 豚肉	3枚
さつまいも	半分
みずな 水菜	葉の部分2枚
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
さとう 砂糖	小さじ3
レモン汁	少々

- ① 石づきを除いた生しいたけを、グリルで両面焼く。
- ② さつまいもを洗い、6～7mmに切り、砂糖・レモン汁で柔らかくなるまで煮る。
- ③ 豚肉をしいたけの幅の長さに切り、しょう油、みりん、砂糖で煮詰める。
- ④ 下から、しいたけ→さつまいも→水菜→豚肉→しいたけの順にはさんで、ようじをさす。

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。



食育レシピコンテスト 応募610通の中から選ばれました。