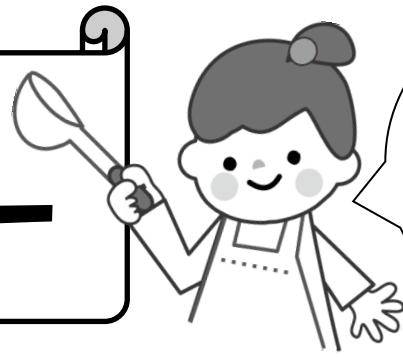


あき
秋バーガー



★平成29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』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	こ 12個
ふたにく 豚肉	まい 3枚
さつまいも	はんぶん 半分
みずな 水菜	は ふぶん まい 葉の部分2枚
しょう油	おお 大さじ2
みりん	おお 大さじ2
さとう 砂糖	こ 小さじ3
レモン汁	しょうしょう 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。