

# ちゃ まっ茶なべ



★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】



|   |             |          |
|---|-------------|----------|
| A | だし汁         | 3・1/2カップ |
|   | うすくち 薄口しょうゆ | 大さじ3     |
|   | みりん         | 大さじ3     |
|   | まっちゃ 抹茶     | 小さじ2～3   |
|   | ぶたにく 豚肉     | 150g     |
|   | はくさい 白菜     | 200g     |
|   | みず な 水菜     | 100g     |
|   | しめじ         | 50g      |
|   | しいたけ        | 2個       |
|   | とうふ 豆腐      | 100g     |
|   | マロニー(乾)     | 40g      |

- ① ざいりょう てきとう おお き 材料を適当な大きさに切る。
- ② なべにAを入れて火にかける。
- ③ まっ茶はふるいながら②に混ぜる。
- ④ つぎ ぶたにく マロニー しめじ しいたけ やさい とうふ 次に、豚肉・マロニー・しめじ・しいたけ・野菜・豆腐を  
じゅんばん い に こ 順番に入れ煮込む。

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。