

サーモンとブロッコリーの テリーヌもどき



★平成25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。

【材料：2人分】



しおじゃけ 塩 鮭	き 1切れ
はんぺん	まい 1枚
ブロッコリー	ぶん 4分の1個
たまご 卵	こ 1個
しお 塩	1つまみ
マヨネーズ	てきりょう 適量

- ① はんぺんの3分の2と卵半分、骨と皮を取った塩鮭をフードプロセッサーに入れ、ふわふわになるまで混ぜる。
- ② ①を型に入れる。
- ③ 塩、残りのはんぺんと卵、ゆでたブロッコリーをフードプロセッサーにかける。
- ④ ①の上に③をのせ、電子レンジ（500W）で3～5分温める。
- ⑤ 少し冷ましてから型から出して切り分け、マヨネーズをかける。

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。

