

さけとさんまのお好みあげ

★平成27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】



さんま (3枚おろし)	1尾	揚げ油	適量
生鮭	1切れ	マヨネーズ	この好みの量
薄力粉	1/2カップ	青のり	
卵	あわせて1/2カップ	かつお	
牛乳			
衣			
紅しょうがのみじん切り	大さじ4		
ねぎのみじん切り	大さじ6		
粒こしょう	適量		

- ① さんまと生鮭をキッチンペーパーでつつみ、水気をとる。
- ② さんまは半分に切り、生鮭は一口サイズに切る。
- ③ ボウルに衣の材料を全部入れ、まぜる。
- ④ ②に③の衣をつけて、中温でゆっくり揚げてうらがえし、最後に油の温度を上げて、からりと二度揚げする。
- ⑤ マヨネーズ、青のり、かつおを好みでつけていただく。

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。



この さけとさんまのお好みあげ

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



★平成27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。



さんま (3枚おろし)	1尾	揚げ油	適量
生鮭	1切れ	マヨネーズ	この好みの量
薄力粉	1/2カップ	青のり	
卵	あわせて1/2カップ	かつお	
牛乳			
衣	へに	紅しょうがのみじん切り	
		大さじ4	
		ねぎのみじん切り	大さじ6
		粒こしょう	適量

- ① さんまと生鮭をキッチンペーパーでつつみ、水気をとる。
- ② さんまは半分に切り、生鮭は一口サイズに切る。
- ③ ボウルに衣の材料を全部入れ、まぜる。
- ④ ②に③の衣をつけて、中温でゆっくり揚げてうらがえし、最後に油の温度を上げて、からりと二度揚げする。
- ⑤ マヨネーズ、青のり、かつおを好みでつけていただく。

平成23年度すこやか木津川21プラン(健康増進計画・食育推進計画)の策定に伴う市民アンケート結果に基づき、魚と野菜の摂取向上をテーマとして、平成25年度から毎年、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。

平成29年度、市が「お茶の京都博」の舞台になるため、テーマに「お茶」も追加しました。

このたび、「へうげもの茶宴inみかのはら」で、過去5年間の入賞レシピ33作を一挙紹介します。



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。