

さけ 鮭のナゲット



へいせい おんどしょくいく
★平成26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】



なまさけ き み 生鮭の切り身	2～3切れ	ケチャップ	この お好みで
たまご 卵	1個		
たま 玉ねぎ	1/4個	【飾り野菜】	
こむぎこ 小麦粉	おお 大さじ1～1と1/2	【サラダ菜 な パセリ プチトマト など】	
しお 塩、こしょう	しょうしょう 少々		
おろし生姜 しょうが	かけぶん 1片分		
あ あぶら 揚げ油	てきりょう 適量		

- ① なまさけ かわ ほね と のそ たま
生鮭は皮と骨を取り除き、玉ねぎはみじん切りする。
- ② ④の材料をフードプロセッサーにかけ混ぜる。
- ③ あぶら あたた
油を温め②をスプーンですくって落とし揚げにする。
- ④ かざ やさい
飾り野菜とともに、お皿に盛り付けて出来上がり。

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。



さけ 鮭のナゲット



へいせい わんどうしょくいく
★平成26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】



なまさけ き み	2～3切れ	ケチャップ	このお好みで
たまご	1個		
たま	1/4個	【飾り野菜】	
こむぎこ	大さじ1～1と1/2	サラダ菜	
しお	少々	パセリ	
おろし生姜	1片分	プチトマト	など
あ あぶら	てきりょう		
揚げ油	適量		

- ① なまさけ かわ ほね と のそ たま
生鮭は皮と骨を取り除き、玉ねぎはみじん切りする。
- ② ざいりょう
の材料をフードプロセッサーにかけ混ぜる。
- ③ あぶら あたた
油を温め②をスプーンですくって落とし揚げにする。
- ④ かざ やさい
飾り野菜とともに、お皿に盛り付けて出来上がり。

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みかのほら」で、過去5年間の入賞レシピ33作を一挙紹介します。

