

さといもグラタン



へいせい わんどしょくいく
★平成27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】



さといも	ちゅうこ 中 10個
ブロッコリー	1/2房 ふさ
なが 長いも	200g
たらこ	30g
ベーコン	1枚 まい
ピザ用チーズ	20g よう

- ① さといもの皮をむいて塩でもみ、軟らかくなるまで約10分茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリーを小房に切り、塩少々を加えた湯で茹でる。ベーコンを細切りし、たらこの中身をだしておく。
- ③ ながいもをすりおろし、たらこの中身とまぜる。
- ④ グラタン皿に①、ブロッコリー、ベーコンをのせ、③とピザ用チーズをかけ、オーブントースターで約5分加熱する。

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。



さといもグラタン



★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】



さといも	ちゅうこ 中 10個
ブロッコリー	1/2房 ぶさ
なが 長いも	200g なが
たらこ	30g
ベーコン	1枚 まい
ピザ用チーズ	20g よう

- ① さといもの皮をむいて塩でもみ、軟らかくなるまで約10分茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリーを小房に切り、塩少々を加えた湯で茹でる。ベーコンを細切りし、たらこの中身をだしておく。
- ③ ながいもをすりおろし、たらこの中身とまぜる。
- ④ グラタン皿に①、ブロッコリー、ベーコンをのせ、③とピザ用チーズをかけ、オーブントースターで約5分加熱する。

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。

主催：木津川市健康推進課



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。