

# きせつ だいこんの季節のはさみあげのあんかけ風

ふう

へいせい おんどしょくいく  
★平成28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！」

にゅうしょうさくひん  
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】



だいこん 大根	1/2 本	あわせ 調味料	しょうが(チューブ)	適量
とり 鶏ももミンチ	200 g		しょうゆ	大1
えのき 九条ねぎ	1 株		かたくり粉	大1
くじょう 九条ねぎ	1/2 本	あぶら 油	てきりょう 適量	
みず 水煮れんこん	1/2 本	あん	めんつゆ	200ml
しめじ	1 株		(2倍濃縮)	
たまご	1 個		みず 水	80ml
			かたくり粉	適量

- ① だいこん かわ  
大根の皮をむき、うす き  
薄く切りかたくり粉をまぶす。
- ② えのき・れんこん・ねぎはこま き  
細かく切る。
- ③ ボールにとり  
鶏ミンチと②をい  
入れる。あわせ ちょうみりょう  
合せ調味料を加えまぜあ  
合わせる。
- ④ ①に③をはさみ、りょうそくめん  
両側面にかたくり粉をはたき、あぶら  
油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ べつ なべ  
別の鍋に、めんつゆ・みず  
水・しめじをに  
入れ煮る。みずと  
水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ ④をさら も  
お皿に盛り⑤をかけ、うえ  
上にねぎをちらす。

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。

