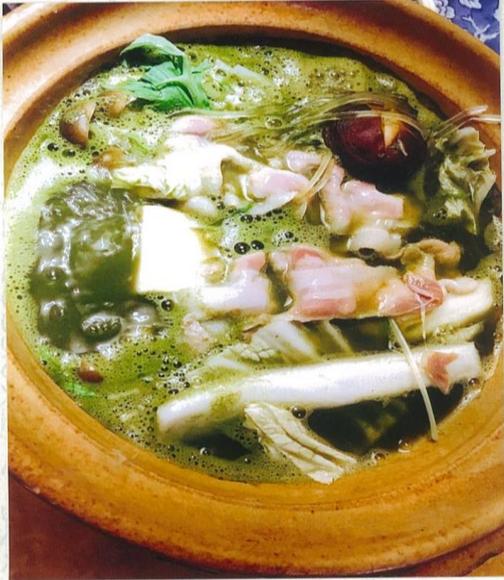


ちゃ まっ茶なべ



★平成29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】



A	だし汁	3・1/2カップ
	薄口しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ3
	抹茶	小さじ2~3
	豚肉	150g
	白菜	200g
	水菜	100g
	しめじ	50g
	しいたけ	2個
	豆腐	100g
マロニー(乾)	40g	

- ① 材料を適当な大きさに切る。
- ② なべにAを入れて火にかける。
- ③ まっ茶はふるいながら②に混ぜる。
- ④ 次に、豚肉・マロニー・しめじ・しいたけ・野菜・豆腐を
順番に入れ煮込む。

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。



食育レシピコンテスト 応募610通の中から選ばれました。