

レンコン・シューマイ



へいせい おんどしょくいく
★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】



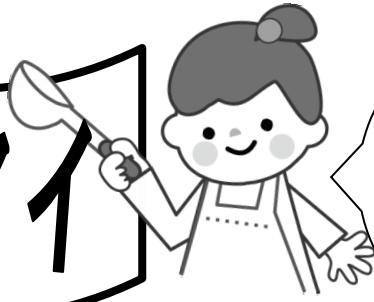
レンコン	1/2節 (約80g)
にんじん	1/4本
豚ミンチ	65g
しょうがのしぼり汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量

- ① ピーラーでレンコンの皮をむき、身はささがきのようにうすくそいしておく。
にんじんはみじん切りにする。
- ② ボールに具の材料をすべて入れてこねあわせ、ゴルフボールくらいの
大きさにまるめる。
- ③ ②の表面に①でうす切りにしたレンコンを、皮のようにつけて、
形をととのえる。
- ④ ③を耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ (500~600ワット)
に5分かけ、中まで火がとおったら完成。

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。



レンコン・シューマイ



★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】



レンコン	1/2節 (約80g)
にんじん	1/4本
豚ミンチ	65g
しょうがのしぼり汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量

- ① ピーラーでレンコンの皮をむき、身はささがきのようにうすくそいでおく。
にんじんはみじん切りにする。
- ② ボールに具の材料をすべて入れてこねあわせ、ゴルフボールくらいの大きさにまるめる。
- ③ ②の表面に①でうす切りにしたレンコンを、皮のようにつけて、形をととのえる。
- ④ ③を耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ（500～600ワット）に5分かけ、中まで火がとおったら完成。

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。

