

# おおば はるま タコと大葉の春巻き



★平成25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】



はるま かわ 春巻きの皮	まい 2枚
ゆでだこ	50グラム
コーン	おお 大さじ2
おおば 大葉	まい 2枚
ピザ用チーズ	しょうしょう 少々
あ あぶら 揚げ油	てきりょう 適量

- ① たこを小さく切る。
- ② フライパンでたこを先に炒め、コーンを加えてさらに炒める。
- ③ 炒めた具を別の容器に入れて冷ます。
- ④ 春巻きの皮をひし形に置き、大葉を敷いた上に具をのせ、さらにチーズをちらして巻く。
- ⑤ フライパンに多めの油を入れて熱し、春巻きがきつね色になるまで揚げ焼きにする。

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。



# おおば はるま タコと大葉の春巻き



★平成25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】



はるま かわ 春巻きの皮	まい 2枚
ゆでだこ	50グラム
コーン	おお 大さじ2
おおば 大葉	まい 2枚
ピザ用チーズ	しょうしょう 少々
あ あぶら 揚げ油	てきりよう 適量

- ① たこを小さく切る。
- ② フライパンでたこを先に炒め、コーンを加えてさらに炒める。
- ③ 炒めた具を別の容器に入れて冷ます。
- ④ 春巻きの皮をひし形に置き、大葉を敷いた上に具をのせ、さらにチーズをちらして巻く。
- ⑤ フライパンに多めの油を入れて熱し、春巻きがきつね色になるまで揚げ焼きにする。

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。

