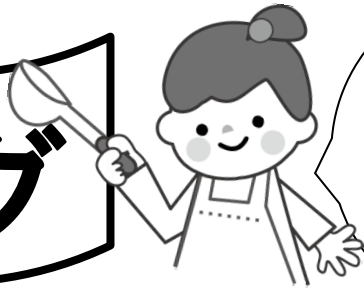


いかバーグ



へいせい ねんどしょくいく
★平成26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

にゅうしょうさくひん
ピの入賞作品です。

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



れいとろ 冷凍ロールいか	300g		
ねぎ	1本	ソース	たまねぎ
しょうが	1かけ		このや お好み焼きソース
たまご	1/2個		しちみ 七味
ごはん	茶碗の半分		
しお つぶ 塩・粒こしょう	適量		
あぶら 油	適量		

てきりよう
適量
てきりよう
適量
てきりよう
適量

- ソース ① たまねぎをスライスし、炒める。
- ② お好み焼きソースと七味、たまねぎを混ぜる。

- ① フードプロセッサーでいかを細かくする。
- ② ①にねぎ、しょうが、たまご、ごはん、しお、つぶ、塩、粒こしょうを入れてさらにかける。

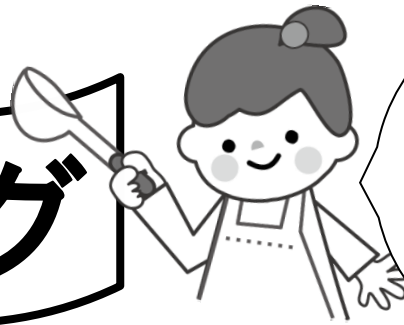
やわらかくなったらOK。

- ③ ②を小判形にしたら、油を熱したフライパンで両面焼く。
- ④ 焼きめがついたらお皿に盛り、ソースをかけて完成！

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。



いかバーグ



★平成26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】



れいとう 冷凍ロールいか	300g		
ねぎ	1本	ソース	たまねぎ 適量
しょうが	1かけ		このや お好み焼きソース 適量
たまご	1/2個		しちみ 七味 適量
ごはん	茶碗の半分		
しお つぶ 塩・粒こしょう	適量		
あぶら 油	適量		

- ソース
- ① たまねぎをスライスし、炒める。
 - ② お好み焼きソースと七味、たまねぎを混ぜる。

- ① フードプロセッサーでいかを細かくする。
- ② ①にねぎ、しょうが、たまご、ごはん、塩、粒こしょうを入れてさらにかける。
やわらかくなったらOK。
- ③ ②を小判形にしたら、油を熱したフライパンで両面焼く。
- ④ 焼きめがついたらお皿に盛り、ソースをかけて完成！

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みかのほら」で、過去5年間の入賞レシピ33作を一挙紹介します。