

# いかとさんまのハンバーグ



★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】



いか 1ぱい	しょうが 2片
さんま 1匹	パン粉 2分の1カップ
白ねぎ 4分の1本 ☆	みそ 大さじ2分の1
塩こしょう 少々	お酒 大さじ1
ごま油 少々	かたくりこ片栗粉 大さじ1

- ① いかのはらわたをのぞき、足はきゅうばんをとる。皮はつけたまま適当な大きさに切り、いかのつぶが残る程度にフードプロセッサーにかける。
- ② さんまは3枚に下ろし、フードプロセッサーですり身状にする。
- ③ 白ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールにいか、さんま、白ねぎと☆の材料を入れ、ねばりが出るまで混ぜ、塩こしょうをする。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、④を適当な大きさに丸めて両面を焼く。

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。



# いかとさんまのハンバーグ



★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。

【材料：2人分】



いか	1 ぱい	しょうが	2 片
さんま	1 匹	パン粉	2 分の1 カップ
白ねぎ	4 分の1 本	☆ みそ	大さじ 2 分の1
塩こしょう	少 々	お酒	大さじ 1
ごま油	少 々	かたくり 片栗粉	大さじ 1

- ① いかのはらわたをのぞき、足はきゅうばんをとる。皮はつけたまま適当な大きさに切り、いかのつぶが残る程度にフードプロセッサーにかける。
- ② さんまは3枚に下ろし、フードプロセッサーですり身状にする。
- ③ 白ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールにいか、さんま、白ねぎと☆の材料を入れ、ねばりが出るまで混ぜ、塩こしょうをする。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、④を適当な大きさに丸めて両面を焼く。

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。



# いかとさんまのハンバーグ



★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。

【材料：2人分】



いか	1 ぱい	しょうが	2 片
さんま	1 匹	パン粉	2 分の 1 カップ
白ねぎ	4 分の 1 本	☆ みそ	おお 大さじ 2 分の 1
塩こしょう	少々	お酒	おお 大さじ 1
ごま油	少々	かたくり 片栗粉	おお 大さじ 1

- ① いかのはらわたをのぞき、足はきゅうばんをとる。皮はつけたまま適当な大きさに切り、いかのつぶが残る程度にフードプロセッサーにかける。
- ② さんまは3枚に下ろし、フードプロセッサーですり身状にする。
- ③ 白ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールにいか、さんま、白ねぎと☆の材料を入れ、ねばりが出るまで混ぜ、塩こしょうをする。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、④を適当な大きさに丸めて両面を焼く。

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。

