

てばさき

# 手羽先のさっぱり煮



へいせい おんどしょくいく  
★平成25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。

さいりょう ふたりぶん  
【材料：2人分】



てばさき 5個  
手羽先

とおの ほん  
ごぼう (当尾ごぼう) 1本

たば  
にら 1束

べん  
にんにく 1片

おおば  
大葉  
パセリ

あぶら おお  
油 大さじ2

## 【調味料】

しょうゆ おお 大さじ3

す おお 大さじ3

さとう おお 大さじ2

みりん おお 大さじ2

さけ おお 大さじ2

① フライパンを熱し、大さじ2の油をひく。

にんにく、手羽先を入れ、きつね色になるまで焼く。手羽先ににんにくの香りが  
うつったら、にんにくのみ取り出す。

② ①にごぼう、にらを入れて、さらに炒める。

③ ②に水1リットルと調味料を入れ、フタをして30分ほど煮る。

アクが出るのでそのつととる。

④ 味がうすければ調味料を足して味を調える。

手羽先、ごぼう、大葉、パセリを彩りよく盛り付ける。

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。



# てばさき 手羽先のさっぱり煮



へいせい おんどしょくいく  
★平成25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】



てばさき 5個  
手羽先

とおの ほん  
ごぼう（当尾ごぼう）1本

たば  
にら 1束

べん  
にんにく 1片

おおば  
大葉  
パセリ

あぶら おお  
油 大さじ2

ちょうみりょう  
【調味料】

しょうゆ おお 大さじ3

す おお 大さじ3

さとう おお 大さじ2

みりん おお 大さじ2

さけ おお 大さじ2

- ① フライパンを熱し、大さじ2の油をひく。  
にんにく、手羽先を入れ、きつね色になるまで焼く。手羽先ににんにくの香りが  
うつったら、にんにくのみ取り出す。
- ② ①にごぼう、にらを入れて、さらに炒める。
- ③ ②に水1リットルと調味料を入れ、フタをして30分ほど煮る。  
アクが出るのでそのつととる。
- ④ 味がうすければ調味料を足して味を調える。  
手羽先、ごぼう、大葉、パセリを彩りよく盛り付ける。

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みかのほら」で、過去5年間の入賞レシピ33作を一挙紹介します。

