

あき

秋のサツパリつまみれ



へいせい ねんどしょくいく
★平成26年度食育

レシビコンテスト★

ぼく わたし まか
「僕・私に任せて!オ

リジナル・アイデアレシビ」

にゅうしょうさくひん
の入賞作品です。

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



つまみれ	さといち 里芋	こ 3個	和風あん	じる だし汁	300ml
	れんこん	ふし 1/2節		ゆ しょう油	おお 大さじ3
	さんま 秋刀魚(フィレ)	まい 2枚		おお 大さじ3	おお 大さじ3
	ねぎ	ほん 3本		かた 片くり粉	おお 大さじ3
	しょうが	1かけ		みず 水	おお 大さじ3
	こむぎこ 小麦粉	てきりよう 適量			
	あ 揚げ油	てきりよう 適量			

- ① 里芋を皮ごとやわらかくなるまで塩茹でし、温かいうちに手で皮をむく。
- ② れんこん、秋刀魚をそれぞれフードプロセッサーにかける。
- ③ ねぎを小口切りにし、しょうがをする。
- ④ ①～③を混ぜて団子にする。
- ⑤ ④に小麦粉をつけて油で揚げる。
- ⑥ 小鍋に和風あんの片くり粉以外の調味料を入れて煮立て、水溶き片くり粉を混ぜてとろみをつける。
- ⑦ あんをつみれにかけてできあがり。

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ビを募集し、食育レシビコンテストを開催しています。

主催：木津川市健康推進課



あき

秋のサツパリつまみれ



★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】



つまみれ

さといも	3個	こ
里芋		
れんこん	1/2節	ふし
さんま	2枚	まい
秋刀魚(フィレ)		
ねぎ	3本	ほん
しょうが	1かけ	
こむぎこ	適量	てきりょう
小麦粉		
あぶら	適量	てきりょう
揚げ油		

わふう
和風あん

だし汁	300ml	じる
しょう油	大さじ3	ゆ おお
さとう	大さじ3	おお
片くり粉	大さじ3	かた こ おお
水	大さじ3	みず おお

- ① 里芋を皮ごとやわらかくなるまで塩茹でし、温かいうちに手で皮をむく。
- ② れんこん、秋刀魚をそれぞれフードプロセッサーにかける。
- ③ ねぎを小口切りにし、しょうがをする。
- ④ ①～③を混ぜて団子にする。
- ⑤ ④に小麦粉をつけて油で揚げる。
- ⑥ 小鍋に和風あんの片くり粉以外の調味料を入れて煮立て、水溶き片くり粉を混ぜてとろみをつける。
- ⑦ あんをつみれにかけてできあがり。

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。