

あき

秋なすのみそピラフ ～inなすプレート～



★平成27年度食育
レシピコンテスト★
『僕・私に任せて！
おいしいアイデアレシピ』
の入賞作品です。

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



あき 秋なす	ほん 2本
しろ 白ごはん	ちやわん ばいぶん 茶碗1杯分
みそ	こ 小さじ1
しょうゆ	てきりょう 適量
あぶら 油	てきりょう 適量

① なすは、たて半分はんぶんに切り、皮かわを残すように中の身なかをくりぬく。

② ①のくりぬいた身みを細く切り、ご飯はん、みそと一緒いっしょに炒める。

③ 皮かわにしょうゆを塗り、油あぶらを熱したフライパンで焼く。

④ 炒めたご飯はんを皮かわの中なかにつめる。

⑤ ④にしょうゆを塗り、グリルで4～5分ぶん焼く。

♪ボート状にする時は、厚みを1 cmぐらいにすると安定します！

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。

主催：木津川市健康推進課



あき

秋なすのみそピラフ ～inなすプレート～



★平成27年度食育
レシコンテスト★
「僕・私に任せて！
おいしいアイディアレシ
ピ」の入賞作品です。

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



あき 秋なす	ほん 2本
しろ 白ごはん	ちやわん ばいぶん 茶碗1杯分
みそ	こ 小さじ1
しょうゆ	てきりよう 適量
あぶら 油	てきりよう 適量

- ① なすは、たて半分に切り、皮を残すように中の身をくりぬく。
- ② ①のくりぬいた身を細く切り、ご飯、みそと一緒に炒める。
- ③ 皮にしょうゆを塗り、油を熱したフライパンで焼く。
- ④ 炒めたご飯を皮の中につめる。
- ⑤ ④にしょうゆを塗ってグリルで4～5分焼く。

♪なすをボート状にする時は、厚みを1 cmぐらいにすると安定します！

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、食育レシコンテストを開催しています。

