

はるまき？あきまき！

へいせい ねんどしょくい
★平成28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】



さつまいも	1本	合せ調味料	しょうゆ	大さじ1 と1/2
人参	1/4本		みりん	大さじ1
玉ねぎ	1/4個		酒	大さじ1/2
青ねぎ	1/2本		水溶き片くり粉	適量
ささみ	1切れ		小麦粉	適量
しめじ	1/4房		ごま油	適量
あぶらあげ	2枚		あぶら油	適量
はるまきの皮	4枚			

- ① ささみは酒をふりかけ、レンジで加熱し冷めたら手でほぐす。
- ② 人参・玉ねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。しめじは、石づきを取り手でほぐす。さつまいもは角切りにし、水につける。その後レンジで加熱する。
- ③ ごま油で①と②をいため、合せ調味料を加える。
- ④ あぶらあげをキッチンペーパーで包み、レンジで加熱し余分な油をとる。半分に切り、長方形になるよう切り広げる。
- ⑤ ④で③を巻き、さらにはるまきの皮で巻く。(水溶きの小麦粉がのりとなる)
- ⑥ 油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く。

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。

