

れんこんボール



★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】



れんこん	150g(約1節)
にんじん	40g(1/4本弱)
たま 玉ねぎ	80g(1/2個弱)
こむぎこ 小麦粉	40g(大さじ5弱)
しお 塩	しょうしょう 少々
あ 揚げ油	あぶら 適量
だいこん 大根おろし	適量
す ポン酢	1/4カップ

① れんこん、にんじん、たま玉ねぎをある程度の大きさに切り、こむぎこ小麦粉、しお塩と共に

フードプロセッサーにかける。

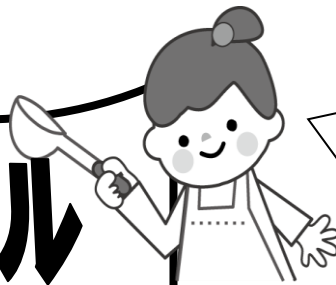
② ①を大きめのスプーンですくって油できつね色になるまで揚げる。

③ 分量のポン酢にだいこん大根おろしを加え、②にかけていただく。

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。



れんこんボール



★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】



れんこん	150g(約1節)
にんじん	40g(1/4本弱)
たま 玉ねぎ	80g(1/2個弱)
こむぎこ 小麦粉	40g(大さじ5弱)
しお 塩	しょうしょう 少々
あ 揚げ油	あぶら 適量
だいこん 大根おろし	てきりょう 適量
す ポン酢	1/4カップ

- ① れんこん、にんじん、たま玉ねぎをある程度の大きさに切り、こむぎこ小麦粉、しお塩と共にフードプロセッサーにかける。
- ② ①をおお大きめのスプーンですくってあぶら油できつねいろになるまであ揚げる。
- ③ ぶんりょう分量のすポン酢にだいこん大根おろしを加え、②にかけていただく。

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。

