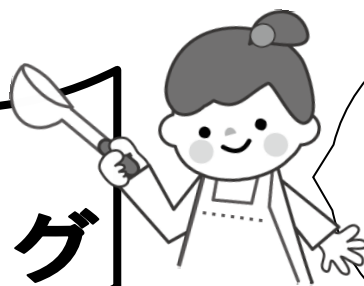


シャキシャキ れんこんバーグ



へいせい ねんどしょくいく
★平成27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
にゅうしょうさくひん
ピ」の入賞作品です。

ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】



とり 鶏むねミンチ	310g
きぬごし豆腐	1/4丁
れんこん	2/3節(約100g)
あか 赤パプリカ	1/4個
しお 塩	小さじ1/2
こしょう	適量
あぶら 油	適量
ミニトマト	5個
グリーンリーフ	1枚

- ① きぬごし豆腐をキッチンペーパーに包んで、電子レンジに2分かけ、水切りしておく。
- ② 赤パプリカを3ミリのみじん切りにする。
- ③ れんこんの皮をむき、2ミリの厚さで8枚になるよう輪切りし、のこったものはみじん切りにしておく。
- ④ ボールに鶏むねミンチと①、②、みじん切りにしたれんこん、塩、こしょうを入れ、ねばりがでるまで混ぜる。
- ⑤ ④をハンバーグの形にして、両面に輪切りにしたれんこんをしっかりとつける。
- ⑥ 油をひいたフライパンで⑤を焼く。片面を3分間焼いたらうらがえして火を弱め、ふたをして約4分蒸し焼きにして、中までしっかり火をとおす。
- ⑦ お皿にミニトマトとグリーンリーフを盛り付け、れんこんバーグを横にそえたら完成。

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。

