

さと 里いものお焼き



へいせい ねんじょくいく
★平成26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】



さといも 里芋	だい こ やく 大3個(約250g)
あお 青ねぎ	ほんきょう 1本強
しお 塩	こ 小さじ1/4
ごま油	おお 大さじ1
さくら 桜えび	てきりょう 適量
こしょう	てきりょう 適量
しょう油	てきりょう 適量

① さといも
里芋はたわしでよく洗い、耐熱皿に間隔をあけて並べてラップをかけ、電子レンジで
ぶん うらがえ
3分、裏返してさらに2分加熱し、皮をむく。

② さといも あたた
里芋は温かいうちにめんぼうですり潰し、さくら こくち ぎ
桜えび、小口切りにした青ねぎの分量、分量
しお
の塩こしょうを加え混ぜる。5等分にし、丸め平らに形を整える。

③ ぶんりょう
フライパンに分量のごま油を熱し、中火で②の生地を入れ、両面焼く。
あぶら ねっ
器に盛り、残りの青ねぎ、好みでしょう油をかけて食べる。

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。

