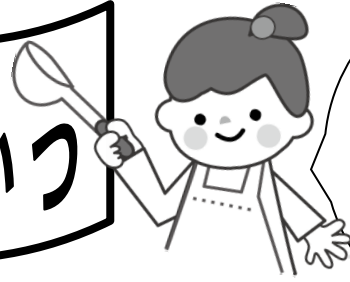


さつまいもぶたにくと豚肉のいもかつ



へいせい おんどしょくいく
 ★平成27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
にゅうしやうさくひん
 シピの入賞作品
 です。

ざいりやう ふたりぶん
 【材料：2人分】



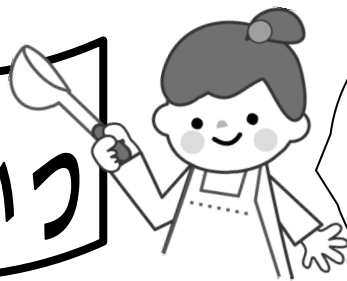
さつまいも	ほん き	1本 (8切れ)	
ぶた うすぎ にく	まい	8枚	
豚ばら薄切り肉	てきりやう	適量	
しお	てきりやう	適量	
塩	てきりやう	適量	
こしょう	おお	大さじ2	
はくりきこ	こども と	A衣 (溶いておく)	
薄力粉 (まぶす用)			
はくりきこ			
薄力粉		3/4カップ (80g)	
みず		1/2カップ	
水	てきりやう	適量	
こ	てきりやう	適量	
パン粉	てきりやう	適量	
あ あぶら	てきりやう	適量	
揚げ油			

- ① さつまいもは、皮付きのままよく洗い、1センチの厚さで8枚に切る。
たいねつざら 耐熱皿に並べて電子レンジ (500ワット) に3分かける。
- ② 豚ばら薄切り肉を広げて、塩、こしょうをふり、①のさつまいもを乗せてクルクルと巻く。
- ③ ②に薄力粉をまぶし、Aの衣をつけ、最後にパン粉をまぶして、形をしっかりととのえる。
- ④ フライパンに2センチの深さまで油を入れて点火し、170度くらいになったら弱めの中火にし、③を揚げる。
なんど 何度かひっくり返し、ぜんたい 全体がきつね色に揚がったら完成。

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。



さつまいもぶたにくと豚肉のいもかつ



★平成27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】



さつまいも	ほん き	1本（8切れ）	
ぶた うすぎ にく	まい	8枚	
豚ばら薄切り肉	てきりよう	適量	
しお	てきりよう	適量	
塩	てきりよう	適量	
こしょう	おお	大さじ2	
はくりきこ よう	はくりきこ	3/4カップ（80g）	} A衣（溶いておく）
薄力粉（まぶす用）	みず	1/2カップ	
薄力粉	こ		
水	てきりよう	適量	
パン粉	てきりよう	適量	
あ あぶら	てきりよう	適量	
揚げ油			

- ① さつまいもは、皮付きのままよく洗い、1センチの厚さで8枚に切る。
耐熱皿に並べて電子レンジ（500ワット）に3分かける。
- ② 豚ばら薄切り肉を広げて、塩、こしょうをふり、①のさつまいもを乗せてクルクルと巻く。
- ③ ②に薄力粉をまぶし、Aの衣をつけ、最後にパン粉をまぶして、形をしっかりととのえる。
- ④ フライパンに2センチの深さまで油を入れて点火し、170度くらいになったら弱めの中火にし、③を揚げる。何度かひっくり返し、全体がきつね色に揚がったら完成。

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。



