

さつまいものとうふもち

★平成28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	200g	た れ	みりん	おお 大さじ2
きぬ 絹ごし豆腐	100g		しょうゆ	おお 大さじ1
かたくり粉	おお 大さじ3	きび糖	おお 大さじ1	
にら	ほん 2本	すい 水	おお 大さじ1	
プロセスチーズ	こ 2個	あぶら 油	てきりよう 適量	

- ① さつまいもをレンジでやわらかし、ボールに入れつぶす。たれは、まぜておく。
- ② ①に豆腐とかたくり粉を入れまぜる。みじん切りにしたにらとプロセスチーズを加えよくまぜる。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸くまとめ、油を引いたフライパンで焼く。
- ④ 両面が焼けたら、たれをからめる。

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。

