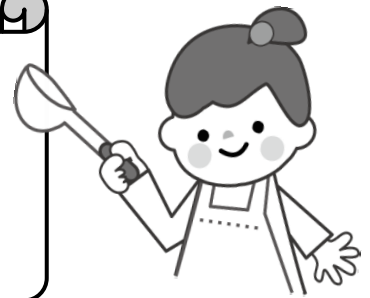


さつまいもにくとひき肉の しゅうまいつつあ包み揚げ



へいせい ねんどしょくいく
★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！」
にゅうしょうさくひん
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 | 1/2本 <small>ほん</small> |
| しゅうまい <small>かわ</small> の皮 | 10枚 <small>まい</small> |
| <small>あいび</small> 合挽きミンチ | 30g |
| <small>たまご</small> 卵 | 1個 <small>こ</small> |
| <small>しお</small> <small>つぶ</small> 塩・粒こしょう | 少々 <small>しょうしょう</small> |
| グラニュー糖 <small>とう</small> | 少々 <small>しょうしょう</small> |
| <small>あ</small> <small>あぶら</small> 揚げ油 | 適量 <small>てきりょう</small> |

- ① さつまいもをレンジであたた温め、かたちつぶしてしょうたい形のない状態にする。
- ② ひき肉を炒め、にく いた塩、しお つぶ粒こしょうをい入れ、さつまいもとあえる。
- ③ たまご卵にしお すこ くわ塩を少し加え、②とま混ぜる
- ④ ③を10等分し、かわ つつ皮で包む。
- ⑤ 180℃にねっ熱したあぶら油でいろきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ ⑤にとうグラニュー糖をまぶす。

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。

