

求む!

元気レシピ特別企画

東庄クック

レシピコンテスト



東庄町産の食材を使った
おいしいグルメレシピを大募集します!
あなたのレシピが東庄町の特産グルメになるかも!?

主催 東庄町農村ふれあい塾



こかぶ



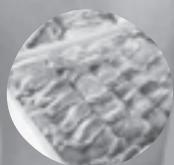
家庭菜園の野菜



お米



いちご



豚肉



たまご

家庭で採れた
野菜もOKです!

健康的なレシピ
お待ちしております!



栄養教諭
木内さん



農政係
郡さん



管理栄養士
青野さん



ふれあいセンター
堀江所長

良いレシピは学校
給食の献立に採用
します!

気軽に作れて
おいしければ
なんでもOK!

審査員は元気レシピ担当者とふれあいセンター所長

応募条件 町産の食材を必ず使用すること。誰でも簡単に作れるレシピであること。他で公表していない応募者独自のレシピであること。

応募方法 メールで名前・住所・電話番号・職業・年齢・料理名・完成写真1枚・分量(2人分)・使用した町産食材名・レシピ・PRコメントを添えて応募。

(tcook@town.tohnocho.lg.jp)

受付期間 11月1日(月)~1月14日(金)

賞 最優秀賞(東庄町産の食材セット)・参加賞(応募者全員にコジュリンカード500円分)

問い合わせ 東庄町農村ふれあい塾 ☎86-6076



▲メール

最優秀賞には豪華賞品をプレゼント!



審査員 押しレシピ

押しレシピを参考に応募レシピを作ってみましょう！

利用した町産食材…★

管理栄養士 青野さん推し

いちご蒸しパン



いちごの自然な色と甘みの体にやさしい蒸しパンです。お子さんや、血糖値やカロリーが気になる方は砂糖なしでもOK！蒸し器がない方は、材料を混ぜた生地を紙コップに入れて、電子レンジで加熱しても作れます。

材料 (2人分)

ホットケーキミックス…… 150g
★いちご…………… 100g
砂糖…………… 大さじ3

作り方

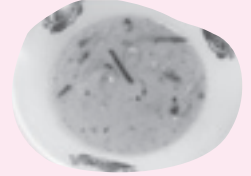
- ①いちごはへたを取り、袋の中に入れて手でつぶす。
- ②つぶしたいちごとホットケーキミックス、砂糖をよく混ぜる。
- ③②をアルミカップに入れて10～12分蒸す。
- ④ようじを刺して生地がついてこなければ出来上がり。

【電子レンジの場合】加熱時間は様子を見ながら調節してください。レンジで加熱しすぎると固くなるので注意が必要です。

令和2年4月号掲載

栄養教諭 木内さん推し

カレーポタージュ



給食では鶏肉・にんじん・たまねぎ・マカロニを入れていますが、お好みでマッシュルームやほうれん草はいかがですか。

材料 (2人分)

鶏もも小間肉… 50g	コーンスープの素 (粉末)…………… 2袋
★にんじん…… 1/4本	カレー粉… 小さじ1/2
★たまねぎ…… 1/2個	コンソメ…………… 1.5g
マカロニ…………… 15g	塩・こしょう…… 少々
牛乳…………… 60cc	サラダ油…………… 適量
乾燥パセリ…… 少々	

作り方

- ①にんじんは千切り、たまねぎはスライスする。コーンスープの素は熱湯で溶かし、一緒にカレー粉も溶かす。マカロニはさっと茹でておく。
- ②鍋にサラダ油をしき、鶏肉に塩・こしょうをして炒める。鶏肉に火が通ったら、にんじんとたまねぎを加え、更に炒める。
- ③①で溶かしたコーンスープを入れて煮る。
- ④牛乳を入れてひと煮立ちしたら、マカロニを加える。コンソメで味を整える。乾燥パセリを加えて、できあがり。

令和3年10月29日給食メニュー・平成29年8月号掲載

農政係 郡さん推し

こかぶと豚肉のアヒージョ



町特産品のこかぶと豚肉を使い、にんにくとオリーブオイルで煮込めば、うまみが口の中に広がります。

材料 (2人分)

★こかぶ…………… 2個	オリーブオイル
★カレー用豚肉… 80g	…………… 1/2カップ
★ベーコン…………… 1枚	塩・こしょう…… 適量
★にんにく…………… 1片	パセリ…………… 適量
	ローズマリー… 小さじ2/3

作り方

- ①豚肉は1cm角の棒状に切り、塩・こしょうをもみこむ。こかぶは皮付きのまま縦半分切り、さらに縦1cm幅に切る。ベーコンは1cm幅、にんにくパセリはみじん切りにする。
- ②小さめのフライパンに、にんにく、オリーブオイルを入れ火にかける。にんにくがうすく色づいたら、ローズマリー、豚肉、ベーコンを加えて軽く混ぜ、全体に油をかけながら約2分煮る。
- ③こかぶを加え、同様に約30秒煮て、塩小さじ1/2をふり、火を止める。
- ④温めた器に盛り、パセリを散らす。

令和元年8月号掲載