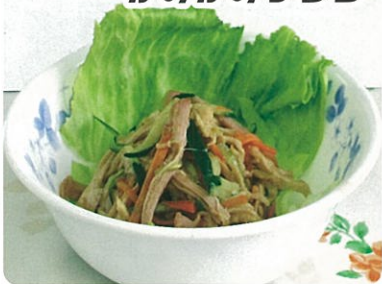


優秀賞

とり肉ときりぼし大根のかみかみサラダ

ささき ひびき
佐々木 響さん
(南小4年)

佐々木 久美さん
(南原前区)



材料(2人分)

とり肉	100g
★きゅうり	1本
★にんじん	30g
きりぼし大根	10g
ピーナッツバター	20g
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	少々
レタス	1枚

★の食材は、地元食材です!

料理の アピールポイント 作り方のコツなど

野菜はよく水を切っておきましょう。
ピーナッツの風味がきいて夏バテ解消できます。

作り方

- 1 とり肉をゆでて、ひと口大にさいておく。
- 2 きゅうりとにんじんはせん切りにする。
- 3 きりぼし大根は水でもどしてひと口大に切っておく。
- 4 Aのピーナッツバターと調味料をよく混ぜてたれを作り、①②③の材料にからめる。
- 5 器にレタスをしき、④を盛りつけて出来上がり。



町長賞

じゃがいものコロコロ焼き☆

はらだ りお
原田 里桜さん
(南小6年)

原田 由香さん
(上谷3区)



材料(2人分)

★じゃがいも	2個
ウインナー	2本
ベーコン	2枚
★豚肉(うす切り)	4枚
ホールコーン	少々
スライスチーズ	1枚
塩・こしょう	各 少々
マヨネーズ	大さじ1
バター	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
付け合わせ ブロッコリー	小房 4個
ミニトマト	6個

★の食材は、地元食材です!

料理の アピールポイント 作り方のコツなど

- 焼く時は焼き色がつくまでよく焼くと、見た目もよく、噛みごたえも増します。
- ウインナー巻きはコーンをトッピングして噛む回数が増えるよう工夫しました。
- とんかつソースにマヨネーズ、ケチャップ、ごまを少し入れて混ぜたソースにつけて食べてもおいしいです。

作り方

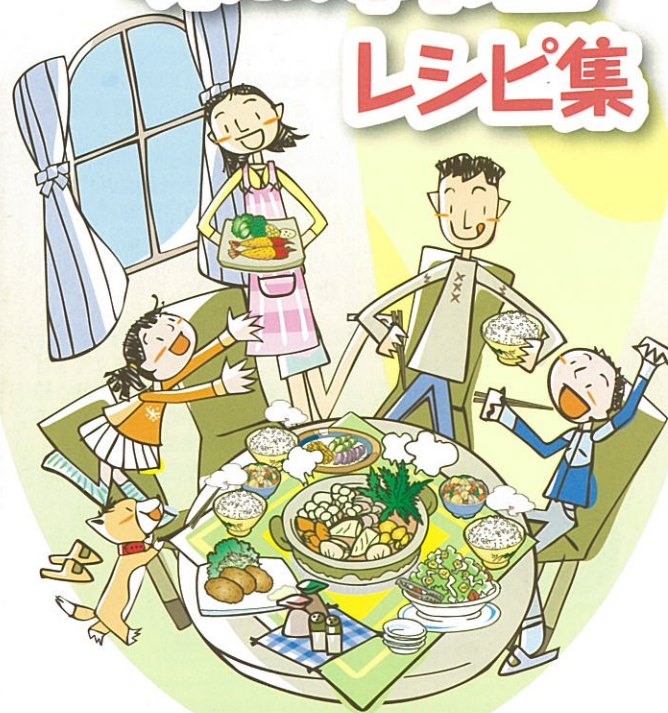
- 1 レンジで約5分温めてつぶしたじゃがいもに、マヨネーズと塩、こしょうを加えよく混ぜる。
- 2 ウインナーは焼くか、ポイルしておく。
- 3 ①を8等分にし、ラップにとり、棒状にしておく。
- 4 A ②のウインナーを③のじゃがいもで包み、形を整えながらコーンを張り付けておく。(2個)
B ③のじゃがいもをベーコンでくるくる巻いて形を整えておく。(2個)
C 豚肉は軽く塩、こしょうして、③のじゃがいもを包み、形を整えておく。(2個)残りの豚肉にスライスチーズ(1/2枚)を重ね、③のじゃがいもを包み、形を整えておく。(2個)
- 5 AとBはバターを熱したフライパンで、転がしながら焼く。Cはサラダ油を熱したフライパンで焼く。(BとCは、はじめに巻き終わりを下にして焼くとよい)
- 6 皿に盛り、ゆでたブロッコリーとミニトマトを添える。

大河原町食育スローガン

「おおがわら」食で育むこころとからだ

奥歯で よく噛み 味わう料理

レシピ集



歯の病気を防ぐ

よくかむことで、だ液の分泌が良くなり、お口をきれいにします。だ液の働きでむし歯を予防します。

ガンの予防

だ液中の酵素は、発ガン物質を抑制する働きがあります。

胃腸快調

よくかむことで消化酵素の分泌が良くなり、消化を助けます。

全力投球・体力向上

かみしめることで力が入り、元気がわきます。

大河原町健康福祉課

☎0224-53-2115

こちらに掲載されている以外のレシピについてはこちらからどうぞ
<http://www.town.ogawara.miyagi.jp/team/kenko>