

特産品を使った
健康でおいしい食事をとろう！

RECIPE CONTEST

おまえざきレシピコンテスト受賞作品

トマトかつおたまご

TKTスープ

小中学生の部 最優秀賞レシピ

考案者 今井 梨里穂 さん(門屋)

1/30作品



コンテストテーマ 朝食(令和3年度) 野菜(令和4年度) ▶減塩(令和5年度)



使用している特産品：トマト、かつお節

材料 (2人分)

トマト中玉……………1個	水菜……………半束
たまご……………1個	鶏ひき肉……………30g
青ネギ……………お好み	塩こうじ……………小さじ1
はるさめ……………15g	ごま油……………小さじ1
【だし】	
水……………520g	かつお節……………15.6g

だしを使って素材の味を引き立てています★
トマトの酸味も加わり減塩なのにおいしい！

作り方

【下準備/だしの取り方】

1. 鍋で水を沸騰させ、火を止めたあとにかつお節を入れる。
2. かつお節が沈むまでおく。(1分程度)
3. ざるにキッチンペーパーを敷き、こす。

- 1 トマトは一口サイズに切る。水菜は4cm幅で切る。
- 2 鍋にだしを入れて中火で熱し、トマトを入れて沸騰するまで加熱する。
- 3 2にはるさめを入れ、3分程茹でる。水菜、鶏ひき肉を入れ、かき混ぜる。
- 4 3に溶きたまごを流し入れてかき混ぜ、塩こうじとごま油を加えて混ぜる。
- 5 器に盛り、青ネギを添えたら完成♪

照会 健康づくり課 ☎0537-851123

Atomic

暮らしと原子力

なっとく！原子力とエネルギーの

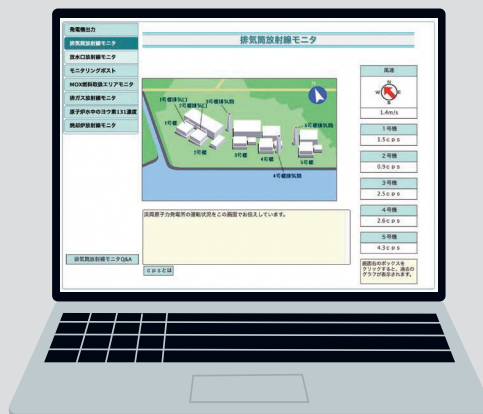


浜岡原子力発電所の周りでは放射性物質を調査していますか？



浜岡原子力発電所では、1～5号機の排気筒、放水口、周辺7箇所のモニタリングポスト、MOX燃料取扱エリア、焼却炉の放射線を常時監視し、計測データをWebサイトで公開しています。計測データはリアルタイムに更新され、過去2日間、過去30日間の変化の様子もグラフで確認できます。

中部電力 浜岡原子力発電所
運転状況・リアルタイムデータ



リアルタイムに
計測数値が
表示されます。

照会 エネルギー政策課 ☎0537-851134