

# RECIPE CONTEST

おまえざきレシピコンテスト受賞作品

## カツオとシラスの和風ハンバーグ

一般の部 優秀賞レシピ

考案者 黒石 誠登 さん

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)

7/30作品



食のまち御前崎



使用している特産品：お茶、シラス、カツオ

### 材料（2人分）

カツオ.....200g	レタス.....2枚
ショウガ.....10g	インゲン.....2本
オクラ.....2本	ミニトマト.....2個
お茶の葉.....小さじ1	◆レモン果汁.....大さじ2
シラス.....50g	◆減塩しょうゆ.....大さじ2
卵白.....2個	◆砂糖.....小さじ2
	◆オリーブ油.....大さじ2

レモン汁と減塩しょうゆでおいしい  
ドレッシングを作りました！ハンバーグと相性◎

### 作り方

- 1 ショウガとオクラはみじん切り、インゲンとミニトマトは半分に切る。カツオは包丁で細かくたたく。
- 2 1に卵白とシラスを加えて混ぜ合わせ、丸く成型する。
- 3 熱したフライパンで両面をしっかりと焼く。
- 4 ◆をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 器に3のハンバーグとレタス、インゲンとミニトマトを盛り、上からドレッシングをかけたら完成♪

照 会 健康づくり課 ☎0537-1123

# Atomic

暮らしと原子力

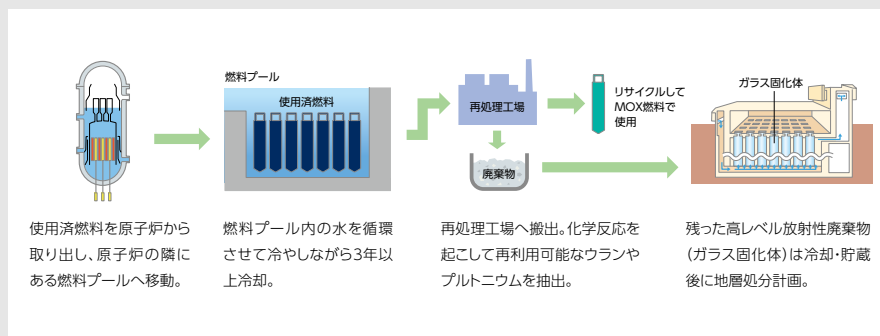
## なっとく！原子力とエネルギーの



使用済み燃料はどうなるの？



原子力発電所で使用するウラン燃料は、4～5年のサイクルで新しい燃料と取り換えられます。使用済みとなった燃料内に含まれるウランなどの95～97%は再利用が可能であるため、再処理施設でウランやプルトニウムを抽出し、MOX燃料として再利用します。この再処理で生じた高レベル放射性廃棄物はガラス原料と共に固められ、「ガラス固化体」として保管されます。ガラス固化体は30～50年間一時貯蔵した後に地層処分する計画です。



出典：  
中部電力株式会社ホームページ

照 会 エネルギー政策課 ☎0537-1134