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

シラスとレタスのサラダ さつまいもチップスまぶし

12/30作品

一般の部 優秀賞レシピ

考案者　八木 伊織 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）

食感も楽しい！！！
御前崎の特産品をふんだんに使った
サラダです☆

使用している特産品：サツマイモ、しらす

材料（２人分）

レタス……5枚
サツマイモ……1本
細ネギ……3本
釜揚げしらす……65g
かつお節……3つかみ
塩……小さじ1/2
ごま油……大さじ2
しょうゆ……小さじ2

作り方

1. レタスは一口大にちぎり、水につけておく。
2. サツマイモはスライサーでスライスし、水につける。
3. 細ネギは2cm幅に切り、水気を切ったレタスと混ぜる。
4. ボウルにサツマイモ以外の材料を入れ混ぜる。
5. キッチンペーパーで水分をふき取ったサツマイモを油で揚げる。（サツマイモは反ってから20～30秒したら油からあげる）
6. 4をお皿に盛りつけ、少し砕いた5をまぶしたら完成♪

照　会　健康づくり課　☎0537㊽1123

ENVIROMENT

ECOタネ

学ぶって、おもしろい！ GXと暮らしの関係

パックナンバー

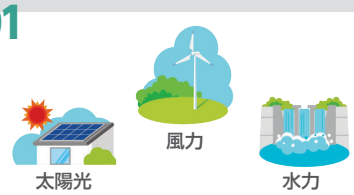
GXとは？

「脱炭素」ってなに？

「脱炭素」とは、地球温暖化を促進させる温室効果ガス（二酸化炭素など）の排出量を削減することです。温室効果ガスが増えすぎると、気温上昇や異常気象、海面上昇、生態系の破壊などさまざまな問題が発生します。そのため、「脱炭素＝二酸化炭素をなるべく出さない社会」を目指す動きが世界各国で広がっています。

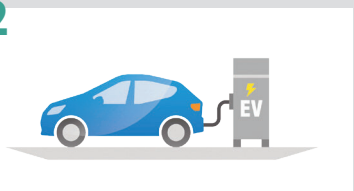
脱炭素の取り組み例 ▶▶▶

01



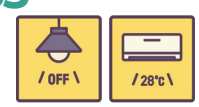
石油・石炭から太陽光・風力などの再生可能エネルギーへ

02



ガソリン車から電気自動車へ

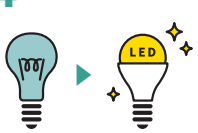
03



・こまめに電源オフ
・室温目安は28度

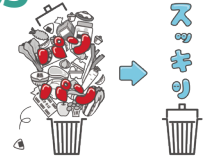
節電

04



省エネ家電の使用

05



ごみの削減

照　会　GX推進課　☎0537㊽1134