

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

15/30作品

栄養満点☆まるごとトマト！！

小中学生の部 優秀賞レシピ

考案者 今井 梨里穂 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)



使用している特産品：トマト

材料（2人分）

- | | |
|---------------|----------------|
| トマト……………3個 | ◆ケチャップ…大さじ1 |
| ジャガイモ……………1個 | ◆砂糖……………小さじ1/4 |
| 合い挽き肉……………50g | ◆カレー粉…小さじ1/4 |
| タマネギ……………1/4個 | ◆ソース・しょうゆ・ |
| サラダ油……………適量 | 料理酒…各小さじ1 |
| チーズ……………適量 | 塩こしょう……………少々 |

まるごとトマトで見た目も豪華♪
栄養バランス◎の身体にも嬉しい1品！

作り方

- 1 ジャガイモはカットし、柔らかくなるまでゆでてざるにあげる。
- 2 タマネギはみじん切りにし、トマトは中身をくりぬく。
- 3 フライパンに油をひき、くりぬいたトマトの中身を炒め、水分が飛んだらタマネギを加え、炒める。
- 4 タマネギがしんなりしたら合い挽き肉を加え、火が通ったら◆も加えて炒める。
- 5 に1を入れてまぜ、中身をくりぬいたトマトに詰める。チーズをのせて200℃のオーブンで10分程度焼く。
- 6 塩・こしょうで味付けし、パセリを盛りつけたら完成♪

照会 健康づくり課 ☎0537⑧1123

ENVIROMENT

ECOタネ

学んで、おもしろい！

GXと暮らしの関係



バックナンバー



GXとは？

クリーンエネルギーってどんなエネルギーのこと？

「クリーンエネルギー」とは、太陽や風、水など、自然の力を利用してつくられるエネルギーのことです。クリーンエネルギーは、石油や石炭などの化石燃料を燃やさずに発電できるため、地球温暖化の原因の一つである二酸化炭素をほとんど排出しません。

市では、太陽光発電などの導入が進み、環境にやさしいまちづくりが広がっています。節電をしたり、再生可能エネルギーを選択したり、私たちひとりひとりにできることから取り組み、持続可能な社会を未来へつなげていきましょう。



太陽光発電



風力発電

照会 GX推進課 ☎0537⑧1134