

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

16/30作品

なんちゃってピザ

小中学生の部 優秀賞レシピ

考案者 小澤 颯介 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：ミニトマト、シラス、落花生

材料 (2人分)

ナス.....2本	落花生入りみそ.....
オクラ.....4本小さじ1
ミニトマト.....5個	ピザ用チーズ.....50g
大葉.....3枚	ブラックペッパー.....少々
シラス.....30g	オリーブ油...大きじ1

隠し味の落花生入りみそが
よく合うなんちゃってピザ♪

作り方

- 1 ナスとオクラは7mm程の輪切り、ミニトマトは半分、大葉は細切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、ナスを並べる。
- 3 2の上に落花生入りみそをぬり、オクラ、シラス、ミニトマトを乗せてチーズをかける。
- 4 3に大葉をちらし、ふたをして中火で3分、その後弱火で3分蒸し焼きにする。
- 5 チーズが溶けたらブラックペッパーをかけて完成♪

照 会 健康づくり課 ☎0537-1123

ENVIRONMENTO

ECOタネ

学ぶって、おもしろい!

GX と 暮らし の関係



バックナンバー



GXとは?

ブルーカーボンってなに？

二酸化炭素(CO₂)は地球温暖化の原因のひとつといわれています。沿岸・海洋生態系である海藻や海草が光合成によってCO₂を取り込み、海底や深海に蓄積される炭素のことを「ブルーカーボン」といいます。

市内には、海藻や海草が育つ場所があり、海の環境を支えています。海藻や海草を守り育てることは、CO₂の削減だけでなく、生き物のすみかや魚・貝などの海洋資源を守ることに繋がります。

市では、海の環境を守る取り組みを進め、地域みなさんと一緒に豊かな海を未来につなげていきます。



▲海の環境を支える海藻や海草

照 会 GX推進課 ☎0537-1134