



Recipe contest
おまえぎレシピコンテスト受賞作品

しらす豆腐の波のり焼

18/30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)
小中学生の部 優秀賞レシピ 考案者 西海 萌羅 さん



使用している特産品：しらす、カツオ

材料 (2人分)

釜揚げしらす……大さじ2	刻んだ大葉………適量
木綿豆腐………1/2丁	刻みのり………適量
カツオ刺身………7切れ	サラダ油………適量
片栗粉………大さじ1	しょうゆ………適量
大根おろし………大さじ1	

良質なたんぱく質が
たっぷりとれるヘルシーな一皿です。

作り方

- 1 カツオは一口大に切る。木綿豆腐はキッチンペーパーでくるみ、重しをのせて水分をきる。
 - 2 つぶした木綿豆腐、釜揚げしらす、カツオ、片栗粉をボウルに入れ、混ぜる。
 - 3 2を8等分し、丸めて、油を熱したフライパンで両面を焼く(中火)。
 - 4 3を器に盛り、大根おろし、刻んだ大葉、刻みのりをのせて完成♪
- お好みでしょうゆをかけてもOK！

照会 健康づくり課 ☎0537-1123

照会 GX推進課 ☎0537-1134



地産地消はGXの第一歩



遠くの産地から運ばれてくる野菜や食品は、トラックや船で長い距離を移動することで、CO₂が多く排出されています。一方、地元でとれた野菜などを地元で食べる「地産地消」は、輸送距離が短いため、CO₂を削減することができます。環境への不可を減らすだけでなく、新鮮で地域経済もプラスになるなどといったメリットが多くあります。市では、地産地消を取り入れた学校給食を提供することで、地域の魅力と環境への配慮を子どもたちに伝えています。

日々の買い物を少し意識することが、GXにつながります。

地産地消



御前崎産芽キャベツを使用したトマトシチュー

短距離輸送と長距離輸送

