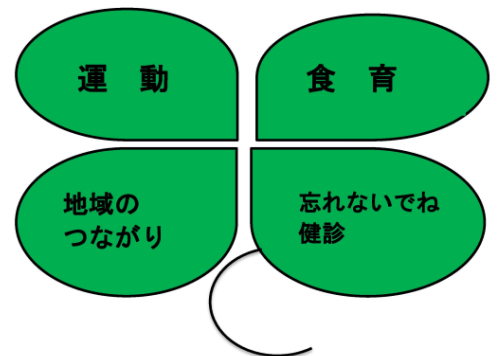


# “心も目覚める朝ごはん”・・・6つの試食レシピ決定

## 「しあわせのクローバー」in 岡田地区小学校区

11月27日（日）に岡田小学校体育館で開催を予定している「しあわせのクローバー」in 岡田小学校区、その中心イベントの「食育」の中で提供する「朝ごはんのおかず」の6つのレシピが決まりました。

現在の「食育」の大きな課題の1つに「朝食を食べない人が多い」「野菜の摂取量が少ない」ということがあげられます。そこで、「朝食で野菜のおかずを食べる人を増やす」を指標にして、試食用のレシピを募集しました。



しあわせのクローバー



提案されたレシピは27種類、その中から投票で選ばれた12のレシピの試作会が4月25日（月）に市役所の保健センターで行われ、試作会に参加したメンバーの投票で6つのレシピが選ばれた。



選ばれた6つは11月27日のイベント当日の試食会に登場し、披露されます。これらのレシピに登場する食材には「USHIKU 野菜オーケストラ」に登場するトマト、玉ねぎ、キュウリなどの牛久産の野菜の中から1種類以上が使われています。



試作会で試作された12のメニュー、どれも美味でした

上の写真は試作された料理、どの料理も簡単に作れて、とてもおいしいものばかりでした。忙しい朝のメニューにはうってつけのものばかりです。



これらの 12 の料理の中から試食後の投票で選ばれたのは左の6つです。

「カルシュームたっぷりの朝から具沢山サラダ」は大好評で、得票数が多かったが、生の野菜を使用しているのので、試食会で提供するのには衛生面で難があるということで外されました。また、「パンプキンサンド」も好評でしたが、サンドイッチにする前の具材の冷却時間がかかるという理由でこれも外されました。

これら2つのレシピも、選ばれた6つのレシピに負けず劣らずの逸材です。ご家庭でぜひ試していただきたいですね。

また、「ソバ粉ダンプリング入り野菜たっぷりスープ」は、食物アレルギーの関連から、そば粉を使わないレシピに変更になりました。



保健センター調理室での  
試作風景  
男性陣も日頃の腕前を  
披露していました。





**調理の指導に当たった岡田小の栄養教諭と健康づくり推進課のスタッフの皆さん**

「心も目覚める朝ごはん」のメニュー一覧にこれらの料理のレシピを紹介しました。ぜひ皆様のご家庭のメニューに登場させてください。



**試食しながらの審査風景、この後、投票と意見交換で試食レシピを決定しました**