

# = 今月の旬な食材 =

## 農畜産物&食育推進キャラクター

旬な食材と豆知識、食材を利用した1品と、食材をモチーフにした  
新城市食育推進キャラクター「お食べん武将隊」(全12種)を紹介します。



**米**

栽培されている品種はミネアサヒ、あいちのかおり、コシヒカリが全体の80%を占める。



**こめのすけ**

リーダー。休日はメダカを眺めて暮らしているが、米寿まで生きる。

**旬の食材を使った1品**

**ご飯のお好み焼き風**



### ☆材料☆ (4個分)

ご飯	茶碗4杯分
卵	4個
キャベツ	4枚
桜海老	15g
ねぎ	2本
ソース	
┌ ウスターソース	大さじ4
└ トマトケチャップ	大さじ4
┌ マヨネーズ	大さじ4
サラダ油	適宜
(けずり節、紅しょうが、青のり)	

### ☆作り方☆

- ①キャベツは粗みじん、ねぎは小口切りにしておく。
- ②ボールに卵4個を割り入れ、ご飯、キャベツ、ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③②を4等分し、サラダ油をひいたフライパンに丸く流し入れる。桜海老を上には散らし焦がさないように火加減しながら、ゆっくりと焼く。
- ④きれいに焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- ⑤ソースの材料を混ぜ合わせたものを塗り、お好みで青のり、けずり節、紅しょうがを飾る。
- ⑥同様にして、残り3枚を焼く。

料理：新城市食育推進実行委員会

(農村輝きネット・しんしろ)