

## かんたんレシピ

## かぶのとろとろチーズ焼き



### Point

かぶはひき肉やチーズと使うことで主菜になります。家庭版「ふくい健幸美食」メニューの一例です。レシピ集を配布しています。

ふくい健幸美食

検索

### 作り方

- ① 半分に切ったかぶを皿に並べ、ラップをして電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ② 味噌と鶏ひき肉を混ぜ合わせる。
- ③ 蒸し上がったかぶの上に②のひき肉とチーズを乗せ、チーズが溶けるまでオーブトースター(1000W)で約3分焼く。
- ④ 皿に並べ、オリーブオイルを垂らし、塩こしょう、茹でたかぶの葉(またはハーブ)、越のルビーを飾る。

### レシピ考案者

今回のレシピを紹介してくれたのは、「ふくい健幸美食」の家庭版(家庭で簡単にできるヘルシーな食事)のメニューを開発している「福井県栄養士会」の皆さんです。

### ＜材料＞

- かぶ …… 中4個(70g~80g/個)
- 鶏ひき肉 …… 160g
- 味噌 …… 10g
- プロセスチーズ …… 72g(4枚)
- 越のルビー …… 20g
- かぶの葉(ゆで) …… 30g  
《ハーブもおすすめ》
- オリーブオイル …… 適量  
(4人前・調理時間約15分)

### 福井の「ふくふく」食材

#### 「小かぶ」



葉をつけたまま出荷される「小かぶ」は、主に福井市や坂井市三国町三里浜地区の砂浜で栽培されています。玉はもちろん、葉もやわらかいので、まるごとおいしく食べることができます。見た目は白く美しく、切ればみずみずしい味わいです。

## 県政広報ふくい アンケート

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、**若狭塗箸協同組合の「若狭塗箸」を10名様にプレゼント**いたします。

台風の被害にも負けず、若狭塗箸の伝統の技は健在。買って使ってその良さを再認識してください。

応募締切 平成25年 **11月15日(金)**

応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、官製はがきまたは県のホームページでご応募ください。

※商品の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。商品は12月中に発送する予定です。



Q1.県政広報ふくいをお読みになったご感想を教えてください。

①内容について

- 1.大変良い 2.良い 3.普通 4.あまり良くない 5.良くない

②良かった記事など(1~6の中から2つまでお選びください)

- 1.表紙  
2.福井の産業を元気に!  
3.「ふくい 味の週間」がいよいよ始まります!  
4.「食」に関するイベント 5.食の國ふくい  
6.県政HOT NEWS 7.ふくいインフォ

Q2.県政広報ふくいへのご感想や、今後取り上げてほしいテーマ、ご意見などがありましたらご記入ください。(自由記述)

応募先 〒910-8580 福井県広報課 県政広報ふくい担当(住所は記載不要)

県政広報ふくい

検索

## 県政情報をお届けしています

### 新聞

新聞各紙でくらしの情報(子育て・福祉・就職など)や企業向け情報を紹介  
●福井県からのお知らせ/新聞各紙…毎月1・15日掲載

### ラジオ

- ふくい元気通信  
FBCラジオ/月、水、金曜日 午前10:20~10:30頃  
第1、3、5土曜日 午前10:35~10:40頃
- FM県政スポット  
FM福井/金曜日 午前8:45~8:53頃

### テレビ

- おはようふくいセブン  
FBCテレビ/日曜日 午前7:00~7:30
- まちかど県政  
FBCテレビ/日曜日 午後4:55~5:00  
福井テレビ/日曜日 午前11:45~11:50
- ほっとふくい  
福井テレビ/第1、3土曜日 午後5:00~5:15
- NHK地上デジタルのデータ放送

### 点字・音訳

- ふれあい県政だより 年12回発行

### メールマガジン

- ふくい「見えるマガ」

### 【編集後記】

・たくさんのご意見、ありがとうございます。台風18号は、嶺南地域に大きな爪あとを残しましたが、持ち前の底力で乗り越えようとしています。福井を元気にするためには、県民の皆さん一人ひとりの力が必要です。伝統や産業など、福井の良さに触れ、大いにPRしていきましょう。  
・食欲の秋です。今回は、福井のおいしい「食」を特集。県内各地の味を求めて、秋を満喫してください。

福井県広報誌「県政広報ふくい」は、年6回の発行です。福井新聞、日刊県民福井への折り込みのほか、公共施設やコンビニエンスストア、道の駅で入手できます。

