



# 魚を食べよう Vol.20

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

健康福祉課子育て支援室 ☎(25)1184



## 餃子の皮でちりめんと夏野菜を使って、ピザクッキングをしてみた!!

答志のやま助商店よりいただいた“ちりめん”と、保育所の子どもたちが育てた夏野菜を餃子の皮にトッピングし、たっぷりのチーズをかけてピザづくりをしました。

今回のコラムでは、子どもたちもワクワクいっぱい、手軽でおいしく、簡単に作れる餃子の皮ピザクッキングの様子を紹介します。



### ～ちりめん・夏野菜カリカリピザ～

#### 材料 (20枚分)

餃子の皮: 20枚  
ちりめん: 適量  
トマト: 2個  
ピーマン: 3個  
オクラ: 2～3本  
ハム: 5枚  
とろけるチーズ: 適量  
トマトケチャップ: 適量  
オリーブオイル: 適量

#### 作ってみた

- ① トマト・ピーマン・オクラは湯通しする。
- ② トマトとハムは1cm角、ピーマン、オクラは輪切りにする。
- ③ ホットプレートにオリーブオイルを薄くのばし、餃子の皮をのせ、ケチャップを塗る。

- ④ 好きな具材をのせてから、ホットプレートの電源を入れフタをして焼く。(ホットプレートに並べてから電源を入れるのは、焦がさないためのコツ)
- ⑤ 餃子の皮が焦げないように目を離さず、餃子の皮がカリカリになり、チーズがとけたら出来上がり!! (焼き時間はおおよそ3分です)



**食べてみた** 普段は食べにくいピーマンやオクラですが、ちりめんやとろ～りとろけたチーズと一緒にピザにして食べることで「うまい!」「おかわり!」「もう1回作る!」と食欲が止まらない様子でした。ちりめんとチーズの相性はバッチリで、ほかにもツナやコーンなど、いろいろな具材をトッピングしても美味しいです。どうぞ試してみてください。

※広報とばにて教育・農水・健康福祉部門の食育担当者が魚の食べ方や、学校・保育所給食の献立紹介など、魚をおいしく食べるための情報を発信していきます。次回は11月号に掲載予定です。



## オクトーバー・ラン&ウォーク 2024 参加者募集

教育委員会生涯学習課スポーツ推進係 ☎(25) 1271

オクトーバー・ラン&ウォークとは、一般財団法人アールビーズスポーツ財団が主催するランニングの距離やウォーキングの歩数をアプリで計測して楽しむ全国的なオンラインイベントで、多くの自治体が参加しています。

なお、ウォーキングの部では、他の市町村と競い合う「ふるさと対抗戦」も実施します。ウォーキングに参加するかたは、ぜひエントリーしてください。健康づくりのため、みんなでスポーツの秋を楽しみましょう。



- イベント期間 10月1日(火)～31日(木)
- エントリー期限 10月31日(木) (エントリー後からの結果が集計対象となります)
- 参加費 無料
- 対象 どなたでも (スマホおよびアプリが使用できるかた)
- 大会概要と参加方法 一般財団法人アールビーズスポーツ財団のホームページを確認してください。

※ランニング・ウォーキングそれぞれにアプリのダウンロードが必要ですので注意してください。

一般財団法人  
アールビーズスポーツ財団  
ホームページ



大会主催者からの参加特典(成績上位者への賞状・トロフィー)のほか、鳥羽市独自の特典としてウォーキングの部で市内成績上位者には記念品の贈呈もあります(アプリの設定時に個人情報を市へ提供することに同意していただけるかたが対象)。みなさま、ふるってご参加ください。

くわしくは市ホームページを確認してください。



市ホームページ