

みらい (未来) につなげ、みんなで食べる千葉市産

6月

食育の日(6月19日)特別メニューレシピ



加齢判別PR大使かそりーぬ

レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください!



いわしのカリカリフライごまソースがけ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
いわし (三枚おろし)	4枚		① いわしに酒とこしょうで下味をつける。 ② 小麦粉、米粉を合わせ、固さを見ながら水を加え、衣を作る。 ③ コーンフレークは細かく砕き、パン粉と合わせる。 ④ ①のいわしに②をつけ、③を丁寧につける。 ⑤ 中温の油でカラッと揚げる。 ⑥ 中濃ソース、すりごまを合わせる。 ⑦ ⑤のいわしに⑥のソースをかける。 ★コーンフレークは砂糖なしのプレーンを使います。 ★コーンフレークがカリカリしているので、いわしの小骨まで気にならずに食べられます。
酒	小さじ2	下味	
こしょう	少々	下味	
小麦粉	大さじ4		
米粉	大さじ1.5		
水	大さじ4		
コーンフレーク	2カップ	細かく砕く	
パン粉	1カップ		
揚げ油	適量		
中濃ソース	大さじ2	} ソース	
すりごま	小さじ1		

にんじんと切干大根のピリ辛炒め			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
豚もも肉	50g	千切り	① 切干大根は水で戻しておく。 ② 鍋にごま油をひき、豆板醤と豚肉を炒める。 ③ にんじん、切干大根を加えて炒める。 ④ 水を加え、切干大根が柔らかくなるまで煮る。 ⑤ 砂糖、しょうゆ、みりんを加える。 ⑥ こまつなを加え仕上げる。 ★お好みで豆板醤の量は調節してください。
にんじん	中1/2本	千切り	
切干大根	50g	戻して洗う	
こまつな	1/5束	2cm幅	
ごま油	小さじ1		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2弱		
みりん	大さじ1		
豆板醤	少々		
水	90cc		

豆乳味噌汁			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
鶏もも肉	90g	小間	① 鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。 ② にんじん、たまねぎを炒める。 ③ だし汁を加え、沸騰したらあくをとる。 ④ だいこん、ぶなしめじ、じゃがいもを加えて煮る。 ⑤ キャベツを加えて煮る。 ⑥ だし汁で溶いた白みそを加える。 ⑦ レンジ等で温めた豆乳を加える。 ⑧ ねぎを加えて仕上げる。 ★豆乳はレンジで軽く温めると分離しにくくなります。
にんじん	中1/3本	いちょう切り	
たまねぎ	中1/3個	うす切り	
だいこん	輪切り3cm	いちょう切り	
ぶなしめじ	1/3パック	小房に分ける	
じゃがいも	中1個	さいの目切り	
キャベツ	3枚	短冊切り	
長ねぎ	1/3本	小口切り	
サラダ油	小さじ1		
だし汁	250cc		
白みそ	大さじ2強		
無調整豆乳	180cc		

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

国民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることや、それを支える社会や環境を持続可能にしていくことが期待されています。食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を図ることを目指し、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決めました。