

# 6 食育の日 (6月19日) 特別メニュー


## カラフルピラフ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
精白米	2合		※赤ピーマン、枝豆は下ゆでする ※チキンブイオンは温めておく。 ①鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。 ②ウインナー、しめじを加えてさっと炒める。 ③米を洗わずに加え、全体に油分が回り、透き通るまで炒める。 ④温めたブイオン、 <b>Ⓐ</b> を加え中火にする。 ⑤煮立ってきたらコーンを入れてさっと混ぜ、ふたをして弱火で15分炊く。 ⑥火を止めて10分蒸らし、赤ピーマンと枝豆を混ぜる。
ウインナー	3本	5mm輪切り	
たまねぎ	1/4個	5mmみじん切り	
コーン缶	大さじ3	汁を切る	
しめじ	1/3株	1/2~1/3カット	
塩	小さじ1/2	} <b>Ⓐ</b>	
こしょう	少々		
白ワイン	小さじ1		
バター	大さじ1		
チキンブイオン	2カップ		
赤ピーマン	1/4個	角切り	
えだまめ	大さじ1		


【ポイント】 米を入れた後、焦がさないように丁寧に炒めてください

## 鮭のアーモンドフライにんじんタルタルソースかけ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鮭切り身	4切れ		~鮭のアーモンドフライ~ ①小麦粉と水を固さをみながら混ぜて、衣を作る。 ②鮭を①にくぐらせ、アーモンド、パン粉を混ぜた衣につけて、170℃の油で揚げる。 ③油をよく切り、皿に盛り付けタルタルソースをかける。 ~タルタルソース~ ①オリーブ油で、にんじん、たまねぎを焦がさないように炒め、白ワインを入れる。 ※焦げないように、分量の水を適宜加える。 ②マヨネーズを入れて、火を止める直前に酢を入れる。 ※水は、固さの様子を見ながら加減をして入れる。
小麦粉	大さじ3	} ①	
水	50cc		
アーモンド	大さじ1	粗く刻む	
パン粉	大さじ3		
揚げ油	適宜		
にんじん	中1/4本	ゆでてから、おろす	
たまねぎ(みじん切り)	大さじ1		
オリーブ油	小さじ2/3		
マヨネーズ	大さじ1・2/3		
酢	小さじ1		
白ワイン	小さじ1		
水	小さじ2/3		

【ポイント】 にんじんはゆでてからおろすと、なめらかなソースに仕上がります。 

## 千葉にんじんとあさりのスープ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鶏肉	50g	小間切り	①鍋に油を入れて、鶏肉を炒める。 ②にんじん、たまねぎを加えて炒める。 ③ブイオンを入れて、沸騰させる。 ※アクと脂をきれいにすくう。 ④じゃがいもを入れる。 ⑤キャベツ、えのきたけを入れる。 ⑥白いんげん豆を加え、塩・こしょうで味を調える。 ⑦あさり、こまつなを入れて仕上げる。 ※殻つきのあさりを使うとだしが出て、いっそうおいしく食べられます。 
白いんげん豆水煮	60g		
あさりむき身	20g		
にんじん	1/4本	いちょう切り	
たまねぎ	1/4個	うず切り	
じゃがいも	中1個	いちょう切り	
えのきたけ	1/5株	1/3カット・ほぐす	
キャベツ	2枚	短冊切り	
こまつな	2株	2cm	
サラダ油	小さじ1		
塩	小さじ1弱	} <b>Ⓑ</b>	
こしょう	少々		
ブイオン	3カップ		

### レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください!

