

“^{みらい}未来”につなげ、^たみんなで食べる^{ちばしさん}千葉市産”

6月食育の日(6月19日)特別メニュー



レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、
作ってみてください!



五目中華ごはん				
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方	
精白米	3合		①米を洗い炊飯器に入れ、少なめに水を入れておく。	
水	3カップ			
豚肉小間	80g	2cm		②豚肉は下味をつける。枝豆は下ゆでしておく。
しょうゆ	大さじ1	(下味)		
酒	大さじ1	(下味)		③フライパン(もしくは鍋)に油を熱し、たけのこ、にんじんを入れて炒める。
たけのこ	80g	千切り		
にんじん	1/2本	千切り		
干しいたけ	4枚	スライス(戻す)		④あさり、酒を入れて炒める。
むきあさり	40g		⑤しいたけ、ねぎを入れて炒める。	
むき枝豆	40g			
長ねぎ	1/2本	小口切り3mm	⑥炊飯器に⑤と、しょうゆ、中華スープの素、ごま油、しいたけの戻し汁を入れる。普通に炊飯したときと同じ目盛まで水を入れる。	
サラダ油	小さじ2			
酒	大さじ1	調味料		
しょうゆ	大さじ1			
中華スープの素	小さじ1			
塩	小さじ1/4			
ごま油	小さじ1			

あじの香り揚げ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
あじ切り身	4切		①薄力粉・塩・青のり・酒・水を加え、衣を作る。
薄力粉	大さじ6		
塩	小さじ1/3		②フライパンに油に熱し、あじに衣をつけて揚げる。
青のり	少々		
酒	大さじ2/3		
水	約40cc		
揚げ油	適宜		
にんたまスープ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
鶏むね肉	80g	小間	①鍋を温め、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒め、水を加える。沸騰したらあくをとる。
たまねぎ	1個	うす切り	
にんじん	1/2本	千切り	②①にクリームコーンと調味料を加え、煮る。
クリームコーン缶	160g		
にら	5株	2~3cm	③②に溶いた卵を加え、にらを入れ味を調え仕上げる。
鶏卵	3個		
コンソメ	小さじ1		※クリームコーンは下に沈むと焦げやすくなるので注意しましょう。
塩	小さじ2/3		
酒	大さじ1		
こしょう	少々		
しょうゆ	小さじ1		
水	4カップ		