

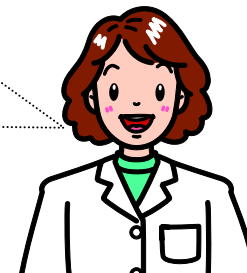
6月

# 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!



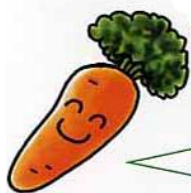
呉汁			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
大豆 (乾)	50g	あらみじん切り	① 大豆は水に一晩つけて戻し固めにゆでてミキサーであらいみじん切りにする。油あげは油ぬきする。こまつな、こんにゃくは下ゆです。 ② 鍋に油を熱し、ごぼうを香りがでるまで炒める。 ③ ②にこんにゃく、にんじんを入れてサッと炒める。 ④ だし汁を加え、だいこんを入れて煮る。 ⑤ だいこんが煮えたら、豆腐、しめじ、油あげ、大豆を入れる。 ⑥ ねぎを加え、みそを入れ味を整えて、最後にこまつなを加える。
豆腐	1/2丁	1cm角切り	
ごぼう	1/2本	ささがき	
だいこん	5cm	いちょう切り	
にんじん	1/3本	いちょう切り	
こまつな	1/3束	3cm	
ねぎ	1/3本	5mm小口切り	
しめじ	1/2房	小房に分ける	
こんにゃく	1/2枚	短冊切り	
油あげ	1/2枚	短冊切り	
赤みそ	大さじ1・1/2		
白みそ	大さじ1・1/2		
サラダ油	大さじ1		
だし汁	600CC		

いわしのみりん干し天ぷら			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
いわしのみりん干し	4枚		① 小麦粉、卵、水で天ぷらの衣を作る。 ② いわしのみりん干しに衣をつけて揚げる。
小麦粉	50g		
卵	1/2個		
水	約50CC		
揚げ油	適量		



## にんじんとじゃがいものきんぴら

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
じゃがいも	中2個	拍子切り	① にんじんを油でよく炒める。そのあと、にんじんがしんなりしてきたら、じゃがいもを加えてさらに炒める。 ② だし汁、調味料を入れる。水分がなくなるまで炒め、仕上げにごまをふる。  ※じゃがいもはくずれないように少し固めに仕上げるとよいでしょう。
にんじん	1/2本	千切り	
塩	少々		
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	小さじ2		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1		
サラダ油	大さじ1		
だし汁	大さじ2		
白いりごま	小さじ2	炒る	



地いきでとれた旬のやさいは新せんで安い!