

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!



さばのごまカレー焼き			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
さば	4切れ	④ おろす	① さばに④で下味をつけておく ② フライパンに少量の油をひいて、さばを中火で焼く ★ 火加減に注意して焼いてください。
しょうゆ	大さじ1		
三温糖	小さじ1		
みりん	小さじ1		
しょうが	1かけ		
白ごま	小さじ2		
カレー粉	小さじ1		

千葉のめぐみたっぷり豚汁			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
豚もも肉	60g	小間切り	① こんにゃくはゆでてあくを抜き、小松菜は固ゆで、油揚げは油抜きをする ② 鍋に油を入れて、豚肉を炒める ③ こんにゃく・にんじん・大根・ごぼうを炒める ④ だし汁を入れて、あくを取り煮る ⑤ 油揚げ・豆腐を入れる ⑥ じゃがいも・大豆水煮を入れる ⑦ じゃがいもが煮えたら、みそを入れる ⑧ 小松菜・ねぎを入れて仕上げる
じゃがいも	1個	いちょう切り	
板こんにゃく	1/4枚	色紙切り	
大根	1/8本	いちょう切り	
にんじん	1/3本	いちょう切り	
ごぼう	1/6本	ささがき	
小松菜	1/4束	2cm	
ねぎ	1/3本	小口	
油揚げ	1/2枚	短冊	
豆腐	1/3丁	1cm角	
サラダ油	大さじ1		
赤みそ	大さじ1		
白みそ	大さじ2		
大豆水煮	5g	みじん切り	
だし汁	600cc		

にんたましりしり			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
にんじん	中2本	千切り	① 鍋に油を入れて卵と③で炒りたまごを作り取り出す ② 鍋に油を入れて、にんじんを炒める ③ たまねぎを炒める ④ ③の調味料を加える ⑤ くきわかめを加え炒める ⑥ ①の炒りたまごを入れて仕上げる ★ にんじんを軽くゆでておくと時間短縮になります。
たまご	2個	(炒り卵)	
三温糖	小さじ1		
塩	少々		
酒	③ 小さじ1		
油	小さじ1		
たまねぎ	1/2個	千切り	
くきわかめ	20g	5cmカット	
油	小さじ1		
三温糖	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
塩	④ 少々		
和風だし	少々		

おいしいね たのしいね
たべるってだいじだね

