

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



しょうかい
レシピの紹介
かてい
ご家庭でも、ぜひ
つく
作ってみてください！



いわしのみそマヨチーズ焼き

材料名	分量 (4人分)	切り方等	作り方
いわし開き	4切れ		①たまねぎ・マヨネーズ・白みそ・白ワインを混ぜる ②粉チーズ・パン粉・パセリを合わせておく。 ③いわしの上に①→②の順に乗せてオーブンで焼く。
たまねぎ	小 1/6 個	みじん切り	
マヨネーズ	大さじ 3		
白みそ	小さじ 1・1/2		
白ワイン	小さじ 1		
粉チーズ	大さじ 3		
パン粉	大さじ 1		
乾燥パセリ	少々		



野菜のにんじんドレッシングあえ

野菜のにんじんドレッシングあえ			
材料名	分量 (4人分)	切り方等	作り方
キャベツ	3 枚	短冊切り	①にんじんをすりつぶせるくらい までゆでてからすりつぶしてお く。 ②①に A を混ぜて冷ます。 ③キャベツ、コーン、ブロッコリ ーはゆでて冷ましておく。 ④③と②をあえる。
コーン (缶)	大さじ3		
ブロッコリー	小 1/2 個	小房に分ける	
にんじん	小 1/2 本		
油	大さじ 1/2	} A	
酢	大さじ1 弱		
塩	小さじ 1/3		
砂糖	大さじ 1/2		
こしょう	少々		



豆乳カレースープ

豆乳カレースープ			
材料名	分量 (4人分)	切り方等	作り方
豚もも小間肉	60 g		①鍋に油を入れ熱し、豚肉を炒め白ワインを振る。 ②肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを加え炒める。 ③水を加えて煮る。 ④野菜がやわらかくなったら、しめじ、じゃがいも、ミックスビーンズを加えて煮る。 ⑤温めておいた豆乳を加える。 ⑥調味料を入れる。 ⑦水で溶いた米粉を加えとろみをつける。 ⑧こまつなを加えて仕上げる。 ※豆乳は、電子レンジなどで沸騰しないように温めておく。 ※鍋に豆乳を入れたら沸騰しないようにしましょう。分離を防ぐことができます。
にんじん	大 1/2 本	いちよう切り	
たまねぎ	小 1 個	スライス	
しめじ	1/3 パック	ばらばらにほぐす	
じゃがいも	小 1 個	いちよう切り	
ミックスビーンズ	120g		
こまつな	1/3 束	3cm	
無調整豆乳	150 c c	温めておく	
油	大さじ 1/2		
白ワイン	小さじ 1		
水	2 カップ		
カレー粉	小さじ 1	} 調味料	
塩	小さじ 1/2		
こしょう	少々		
コンソメ	大さじ 1/2		
しょうゆ	大さじ 1/2		
米粉	小さじ 2	分量外の水で溶く	

毎年 6 月は「食育月間」 毎月 19 日は「食育の日」