

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

加齢利用度PR大使のそりーぬ



レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ作ってみてください！



さばの甘から揚げ

さばの甘から揚げ			
材料名	分量（4人分）	切り方	作り方
さば 切り身	4切れ		①さばに酒で下味をふっておく。 ②①にでんぷんをつけて揚げる。 ③Aの調味料を電子レンジで加熱する。 ④揚げたさばに③をかける。 ★タレにお好みでしょうがやごまを入れてもおいしくなります。揚げたさば以外にも、焼いたさばにタレをかけてもおいしいですよ。
酒	小さじ2	下味	
でんぷん	大さじ6	衣	
揚げ油	適量		
しょうゆ	大さじ1	A	
みりん	小さじ2		
砂糖	大さじ1と1/3		
水	大さじ1		

だしのうまみたっぷりみそ汁

材料名	分量（4人分）	切り方	作り方
鶏もも肉	60g	一口大	①鍋に油をしき、とり肉をいためて酒をふる。 ②ごぼう、にんじん、たまねぎを加えていためる。 ③だし汁を入れて沸かし、こんにゃく、生揚げを加える。 ④キャベツを加える。 ⑤みそを加える。 ⑥こまつなを加える。
ごぼう	6cm	さがき	
にんじん	中1/3本	いちょう切り	
たまねぎ	小1/2個	薄切り	
キャベツ	2枚	ざく切り	
こんにゃく	1/10枚	色紙切り	
生揚げ	2/3枚	さいの目切り	
こまつな	1/5束	ざく切り	
油	小さじ1		
酒	小さじ1		
赤みそ	大さじ1		
白みそ	大さじ1		
だし汁	カップ2と1/2		

にんじんのオイスターソースいため

にんじんのオイスターソースいため			
材料名	分量（4人分）	切り方	作り方
豚もも小間肉	90 g		①フライパンに油をしき、しょうがとにんにくで豚肉をいためる。 ②酒とこしょうをふる。 ③にんじん、しいたけの順で加え、いためる。 ④じゃがいもを加える。 ⑤じゃがいもに火が通ったら、Bの調味料を入れて味を調え、ピーマンを加える。 ⑥ごまを加え、ごま油で香りづけをする。 ★じゃがいもは一度電子レンジで加熱すると、時間短縮になります。その場合、500～600Wで2～3分程度加熱し、最後に加えてさっと混ぜ合わせてください。また、いためていて、火が通りにくい場合は、少量の水を足すとよいでしょう。
しょうが	少々	すりおろし	
にんにく	少々	すりおろし	
にんじん	中1/2本	千切り	
干しいたけ	2枚	戻して薄切り	
じゃがいも	中1個	短冊切り	
青ピーマン	1個	千切り	
黄ピーマン	1/4個	千切り	
油	小さじ1		
酒	小さじ1		
こしょう	少々		
オイスターソース	大さじ1/2	} B	
塩	少々		
みりん	小さじ1		
いりごま	大さじ1		
ごま油	小さじ1/3		



毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

国民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることや、それを支える社会や環境を持続可能にすることが期待されています。食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を図ることを目指し、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決めました。