

“^{みらい}未来（未来）につなげ、^たみんなで食べる^{ちほしさん}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！



中華うま煮

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
ぶた肉小間	120g		① 生揚げは油抜きをする。 ② フライパンに油を入れ、しょうが、にんにくを弱火で、炒める。香りが出たら肉を加えて炒める。
うずら卵水煮	12 個くらい		
生揚げ	1 枚	2cm角厚さ5mm	
なるとまき	1/5 本	スライス2mm	
にんじん	1/2 本	いちょう5mm	
たまねぎ	1/2 個	スライス5mm	
もやし	120g		
キャベツ	1/4 個	ざく切り	
チンゲンサイ	1/2 株	ざく切り	④ 野菜に火が通ったらきくらげ、なるとまき、もやしを入れて炒める。
きくらげ	乾5個	ざく切り	
しょうが	1 かけ	みじん切り	⑤ すぐにキャベツを入れて炒め、しんなりしてきたら、水と㊸の調味料を加える。
にんにく	1 かけ	みじん切り	
サラダ油	小さじ1	㊸	⑥ 生揚げとチンゲンサイ、うずら卵を入れ、味を調える。 ⑦ 最後に香りづけにごま油を回しいれる。
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	大さじ1		
オイスターソース	小さじ1		
中華だし	小さじ1/2		
水	80cc		
ごま油	小さじ1		



じゃがいもとごぼうのチリソース

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
じゃがいも	中 2 個	2cmさいのめ	① じゃがいもはさいのめに切って水にさらす。 ② じゃがいもの水気を切って、素揚げする。 ③ ごぼうを小口切りにし、水にさらす。 ④ ごぼうの水気を切り、片栗粉をまぶして揚げる。 ⑤ 合わせ調味料を鍋に入れ、加熱し砂糖が溶けたら、②と④を加えてからめる。
ごぼう	1/3 本	1cm小口切り	
片栗粉	大さじ2		
揚げ油	適宜		
砂糖	小さじ1	合わせ調味料	
酒	小さじ1		
トマトケチャップ	大さじ3		
しょうゆ	小さじ1		
トウバンジャン	少々		
水	大さじ1		
ごま油	少々		



おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

