

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

加藤利貞様PR大使がそりーぬ



## レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ  
作ってみてください！



あじのレモン風味揚げ			
材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
あじ	4切れ	レモンソース	① あじに片栗粉をまぶす。 ② ①を中温の油でカラッと揚げ る。 ③ しょうゆ、砂糖、水を合わせてレンジで加熱し砂糖を溶かす。 ④ ③にレモン果汁を加える。 ⑤ ②のあじに④のレモンソースと乾燥パセリをかける。
片栗粉	大さじ2		
揚げ油	適量		
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	大さじ1と1/2		
レモン果汁	小さじ2		
水	小さじ1/2		
乾燥パセリ	少々		

スタミナにんじん			
材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
豚もも肉	90g	千切り	① フライパンにごま油をひき、にんにく、豚肉を炒める。 ② にんじん、キャベツを加える。 ③ 野菜がしんなりし、水分が出てきたらビーフンを加えてよく炒める。水分が足りない場合は少量の水を加える。
にんじん	1本	千切り	
キャベツ	3枚	ざく切り	
ビーフン	25g	軽く戻す	
こまつな	1/3束	ざく切り	
ごま油	小さじ1		④ 酒、砂糖、しょうゆ、はちみつを入れる。
にんにく	小さじ1/2	すりおろす	
酒	小さじ1		⑤ こまつなを加えてさらに炒め、最後にごまを加える。
砂糖	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
はちみつ	小さじ2		
白いりごま	小さじ2		



たまごたっぷりスープ			
材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
鶏もも肉	150g	小間	① 分量の中華スープを沸かし、鶏もも肉をほぐし入れる。 ② にんじん、たまねぎを加える。 ③ えのきたけ、コーン、たけのこを加える。 ④ きくらげ、中華だし、しょうゆ、塩、こしょうを入れる。 ⑤ 水溶き片栗粉を加える。 ⑥ 沸騰したら溶き卵を少しずつ加え、かきたま状になるように、ふんわり火を通す。 ⑦ 再び沸騰したら、にら、長ねぎを加える。
鶏卵	3個	溶く	
にんじん	1/3本	いちよう切り	
たまねぎ	1/2個	スライス	
えのきたけ	1/2袋	ざく切り	
乾燥きくらげ	5g	戻す・スライス	
たけのこ水煮	1/4本	千切り	
コーン缶	70g	水気を切る	
にら	1/3束	ざく切り	
長ねぎ	1/2本	小口切り	
中華スープ	4カップ		
中華だし	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1/2		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
片栗粉	小さじ2	同量の水で溶く	

## 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していく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。