

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！



にんじんそぼろごはん

材料名	分量（4人分）	切り方	作り方
ごはん	4人分		①えだまめはゆでて、さやから実を出しておく。 ②なべに油をしき、しょうがを炒め、香りが出たら、ひき肉、酒を入れてそぼろ状になるまで炒める。 ③たけのこ、にんじんを加えてさらに炒め、だし汁、調味料を加えて、弱火で汁気がなくなるまで混ぜながらに含める。 ④仕上げにゆでたえだまめと白いりごまを加えて混ぜる。 ⑤ごはんの上に、にんじんそぼろを盛り付ける。
とりひき肉	100g		
にんじん	中 1/3 本	みじん切り	
たけのこ水煮	50g	みじん切り	
えだまめ	30g		
しょうが	少々	おろす	
酒	大さじ 1		
砂糖	大さじ 1・1/2		
しょうゆ	大さじ 1・1/2		
白いりごま	小さじ 1		
サラダ油	小さじ 1		
だし汁	50cc		



地いきでとれた
旬のやさいは
新せんで安い！

かつおの立田揚げ

材料名	分量（4人分）	切り方	作り方
かつおの切り身	4切れ	1切れ 40g	①しょうゆ、みりん、おろしたしょうがを混ぜ合わせ、かつおを 30 分程度漬け込む。 ②①のかつおに片栗粉をつけて、油で揚げる。
しょうゆ	大さじ 2		
酒	大さじ 1		
みりん	大さじ 1		
しょうが	ひとかけ	すりおろす	
片栗粉	大さじ 3		
揚げ油	適量		

いんげんのごま和え

材料名	分量（4人分）	切り方	作り方
さやいんげん	10本	3cm	①野菜は、ゆでて水にさらし、水気をしぼる。 ②調味料を混ぜ合わせ、和え衣を作る。 ③①の野菜と②の和え衣、ごまを和える。
にんじん	中 1/4 本	せん切り	
もやし	1/2 袋		
しめじ	1/2 パック	小房に分ける	
白すりごま	大さじ 1		
白いりごま	小さじ 1		
砂糖	小さじ 2		
しょうゆ	大さじ 2		
みりん	小さじ 1		

