

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



加齢判良度PR大使かそりーぬ

レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください!



さばの甘酢揚げ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
さば	4切れ		①さばにしょうが、酒、しょうゆで下味をつける。 ②片栗粉と米粉を混ぜ合わせた衣をさばにつけて油で揚げる。 ③しょうが、砂糖、酢、ながねぎを加熱し、甘酢だれを作る。 ④②のさばに③の甘酢だれをかける。
しょうが	少々	すりおろす	
酒	大さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1/2		
片栗粉	大さじ3	衣	
米粉	大さじ1・1/2		
揚げ油	適量		
しょうが	1/2片	すりおろす	甘酢だれ
砂糖	大さじ2		
酢	大さじ1		
ながねぎ	1/3本	みじん切り	

春夏にんじんのナムル			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
こまつな	1/3束	3cm	①切干大根は水でもどしておく。 ②こまつな、にんじん、もやし、切干大根をゆでて冷ます。 ③和え衣をよく混ぜ合わせる。 ④②、③を和える。
にんじん	小1本	千切り	
緑豆もやし	1/4袋		
切干大根	15g	戻す	
しょうゆ	小さじ2	和え衣	
砂糖	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
にんにく	1/3片	すりおろす	
塩	少々		



ごま豆乳スープ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
豚ひき肉	60g		①鍋に油を入れ、豆板醬としょうが、にんにくを炒め、香りを出す。 ②ひき肉を炒めて、酒を加える。 ③にんじんを加えて炒める。 ④水を加え、沸騰したらあくをとる。 ⑤えのきたけ、大豆水煮、チンゲンサイの茎を加えて煮る。 ⑥キャベツ、豆腐を加えて煮る。 ⑦煮汁で溶いた赤みそ、しょうゆを入れる。 ⑧温めた豆乳を加える。 ⑨チンゲンサイの葉、ねりごま、すりごまを加えて仕上げる。 ★豆乳はレンジで軽く温めると分離しにくくなります。
豆板醬	少々		
にんにく	少々	みじん切り	
しょうが	少々	みじん切り	
酒	小さじ2		
油	小さじ1		
にんじん	小1/2本	千切り	
キャベツ	3枚	短冊切り	
えのきたけ	1/3袋	石突を取り横半分	
豆腐	1/2丁	さいの目	
チンゲンサイ	小1株	1.5cm	
大豆水煮	40g	みじん切り	
赤みそ	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1/2		
無調整豆乳	150cc		
水	480cc		
白ねりごま	大さじ1		
白すりごま	大さじ1		

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。