

みらい (未来) につなげ、みんなで食べる千葉県産

6月

食育の日 (6月19日) 特別メニューレシピ



レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってください!



さけのにんじんオーロラソース



| 材料名 | 分量 (4人分) | 切り方 | 作り方 |
|----------|----------|----------|---|
| さけ (切り身) | 4切れ | | ① 酒としょうがを混ぜ、さけに振りかける。 ② ①のさけに片栗粉をまぶして、170℃の油で揚げる。 ③ 鍋に④の調味料を煮立て、にんじん、たまねぎ、にんにくを加えて煮る。 ④ 揚げたさけに③のソースをかける。 ※ソースは焦げやすいので、混ぜながら加熱します。 |
| 酒 | 大さじ1 | 下味 | |
| しょうが | 少々 | 下味 すりおろす | |
| 片栗粉 | 大さじ3 | | |
| 揚げ油 | 適量 | | |
| にんじん | 中 1/6 本 | みじん切り | |
| たまねぎ | 小 1/8 個 | みじん切り | |
| にんにく | 少々 | すりおろす | |
| マヨネーズ | 大さじ2 | ④ | |
| トマトケチャップ | 大さじ2 | | |
| 酒 | 小さじ1 | | |
| 砂糖 | 小さじ1 | | |

さや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 | 70g (25本くらい) | 2cm | ① さやいんげん、にんじん、もやし、コーンはそれぞれゆでて水で冷まし、水気を切る。 (一度にゆでる場合は、火の通りにくい順に鍋に入れるとよい) ② ⑥の調味料を合わせる。 ③ ①の野菜とごま、②の調味料を和える。 |
| にんじん | 中 1/3 本 | 千切り | |
| もやし | 1/2 袋 | | |
| コーン (缶) | 1/3 カップ | | |
| 砂糖 | 大さじ2 | ⑥ | |
| しょうゆ | 大さじ1 | | |
| 白ねりごま | 大さじ2 | | |
| 白いりごま | 大さじ1 | | |
| 白すりごま | 大さじ1 | | |



呉汁



| 材料名 | 分量 (4人分) | 切り方 | 作り方 |
|-------|----------|---------------|--|
| 水煮大豆 | 2/3 カップ | 粗くきざむ | ① 水煮大豆は粗めにきざむ。 ② だし汁に、にんじん、ごぼう、だいこんを入れて煮る。 ③ こんにゃく、しめじ、豆腐、油揚げを加え、煮る。 ④ こまつなと①を加え、煮る。 ⑤ みそを入れる。 ⑥ 長ねぎを加え、仕上げる。 ※水煮大豆をすりつぶす方法 フードプロセッサーやミキサーを使う場合は、少し粒が残るくらいで止めるのがポイントです。 |
| 油揚げ | 1 枚 | 短冊切り | |
| 豆腐 | 1/5 丁 | さいの目 | |
| ごぼう | 10cm | 5mm 小口切り | |
| にんじん | 中 1/3 本 | 5mm いちょう切り | |
| だいこん | 2cm 輪切り | 5mm いちょう切り | |
| こまつな | 1/5 束 | 2cm | |
| 長ねぎ | 1/3 本 | 5mm 小口切り | |
| しめじ | 1/6 パック | 小房に分け 1/2 にする | |
| こんにゃく | 1/6 枚 | 短冊切り | |
| 白みそ | 大さじ2 | | |
| だし汁 | 600cc | | |

環境に優しい 地産地消

地産地消とは「地元で生産されたものを地元で消費する」ことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。

そのひとつが、環境に優しいことです。

農産物を運ぶ距離が短くてすむので、排気ガス削減につながります。

