

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!



ひじきごはん			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
精白米	2合		① 米は研いでザルにあげる。炊飯器に米、水をいれ30分浸水しておく。 ② 干しひじきは戻し、油揚げは油抜きをする。 ③ かんぴょうは水で洗い、茹でて戻しておく。 ④ えだまめは下茹でする。 ⑤ 炊飯器に浸水しておいた①の米に具材と調味料を入れ、よく混ぜから炊く。 ⑥ 炊き上がったら、むきえだまめを入れて10分蒸らす。 ⑦ 全体を混ぜてごまを散らす。 ⑧ 器にきれいにもりつけて出来上がり。 ※具材からも水分がでるので、水の量は通常より少し少なめに控えるとよいでしょう。
にんじん	中 1/2 本	千切り	
鶏もも肉	100g	小間切り	
むきえだまめ	1/3 カップ		
油揚げ	2枚	短冊切り	
干しひじき	20g		
かんぴょう	20g	1 cm角切り	
砂糖	小さじ2		
みりん	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1.5		
酒	大さじ1		
塩	小さじ1		
和風だし	少々		
白いりごま	大さじ2		
水	2カップ弱		

あじフライ		
材料名	分量 (4人分)	作り方
あじ・開き	4枚	① あじは白こしょうをふっておく。 ② 小麦粉・水を混ぜ、バター液を作る。 ③ あじに②のバター液→パン粉の順に衣をしっかりとつける。 ④ 160℃位の油でカラッと揚げる。 ⑤ 揚げたあじにソースをかける。 ※ソースは好みにあわせてかけましょう
白こしょう	少々	
水	大さじ2	
小麦粉	大さじ4	
パン粉	大さじ3	
揚げ油	適量	



にんじんのドレッシング和え			
材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
にんじん	中 1/2 本	すりおろす	① すりおろしたにんじんをフライパンでから炒りする。 ② にんじんにⒶの調味料を入れひと煮立ちしたら、火を止めてレモン果汁を加える。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。 ③ キャベツ、小松菜はそれぞれ茹でて、水にさらして冷ましておく。 ④ 野菜の水気をよく切り、②の和え衣で和える。
キャベツ	2枚程度 (200g)	色紙切り	
こまつな	1/4 束	2cm幅	
ホールコーン	80g		
レモン果汁	小さじ1.5		
酢	大さじ1	Ⓐ 混ぜ合わせておく	
塩	小さじ1		
和風だし	少々		
砂糖	小さじ1		
白こしょう	適宜		

