

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



加齢利用PR大使かそりーぬ

しょうかい
レシピの紹介

かてい
ご家庭でも、ぜひ

つく
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		① あじにこしょうと白ワインで下味をつける。 ② ①に片栗粉をまぶす。 ③ ②を中温の油でカラッと揚げる。 ④ 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。 ⑤ ④にレモン果汁を加える。 ⑥ ③のあじに⑤のレモンソースをかける。
こしょう	少々	下味	
白ワイン	小さじ2		
片栗粉	大さじ4		
揚げ油	適量		
しょうゆ	大さじ1	レモンソース	
砂糖	大さじ1と1/2		
レモン果汁	小さじ2		
水	小さじ1/2		

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
鶏卵	2個	溶く	① 分量の中華スープを沸かし、にんじん、たまねぎを入れる。 ② えのきたけ、きくらげ、たけのこを加える。 ③ コーン、木綿豆腐を加える。 ④ しょうゆ、塩、こしょうを入れる。 ⑤ 水溶性片栗粉を加える。 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。
にんじん	小1/3本	いちょう切り	
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	3g	戻す・スライス	
たけのこ水煮	1/4本	短冊切り	
コーン缶	60g	水気を切る	
木綿豆腐	1/3丁	さいのめ	
にら	1/3束	ざく切り	
長ねぎ	1/2本	小口切り	
中華スープ	3カップ		
しょうゆ	小さじ1		
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	

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 豚肉にごま油、しょうゆ、砂糖、酒で下味をつける。 ② フライパンで肉を炒め、一度取り出す。 ③ 同じフライパンでにんじん、キャベツを炒める。 ④ 野菜がしんなりし、水分が出てきたら、ピ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。 ⑤ こまつなと②の肉を加えて炒める。 ⑥ ④の調味料、ごまを入れ、味を調える。
ごま油	小さじ1	肉の下味	
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
酒	小さじ1/2		
にんじん	小1本	千切り	
キャベツ	2枚	ざく切り	
ピーフン	25g	軽く戻す	
こまつな	1/3束	ざく切り	
しょうゆ	大さじ1と1/2	A	
酒	小さじ1		
はちみつ	大さじ1		
にんにく	小さじ1/2		
白いりごま	大さじ1	すりおろす	



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。