

令和5年2月(金曜日)
毎月19日は「食育の日」
「食」がいつも健やかにまわります
「食育」は、心と体の健康を守ります
大淀町



2学期に実施しました、大淀町統一献立を紹介します！

テーマ ~苦手な食材
(豆・魚・肉・野菜)を使った献立~

【きなこ豆】

苦手食材:豆を使ったレシピ

材料(4人分)

- 水煮大豆 100g
- 揚げ油 適宜
- きなこ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1

作り方

- ①大豆をザルにあげ、水気をとる。
- ②きなこ砂糖を混ぜ合わせる。
- ③熱した油で大豆を素揚げし、②をまぶす。

★きな粉をまぶしてるので、とても甘く
おやつのような一品です♪



【白身魚のみぞれ煮】

苦手食材:魚を使ったレシピ

材料(4人分)

- 白身魚 4切れ
- 片栗粉 大さじ1強
- 揚げ油 適宜
- 大根 70g
- しょうが 1かけ
- しょうゆ 小さじ1
- ★ 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1
- だしの素 小さじ1
- 水 70ml

作り方

- ①白身魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②大根はすりおろし、しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋に★の調味料を合わせて加熱したれを作る。
- ④揚げた魚に③のたれをかけ、出来上がり！

★チンゲン菜などのボイル
野菜を添えてもOK!



【小松菜と豆乳のクリーム煮】

苦手食材:野菜を使ったレシピ

材料(4人分)

- 鶏もも肉 100g
- じゃがいも 2個
- 小松菜 1/2束
- にんじん 1/2本
- たまねぎ 1/2個
- しめじ 1/4パック
- 油 小さじ1
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々
- 米粉 大さじ2
- 豆乳 200ml
- 水 200ml

作り方

- ①鶏肉は小間切れにする。じゃがいもは一口大に小松菜は2cm幅に、にんじんはイチョウ切りに、たまねぎはくし型に切る。
- ②鍋に油をひき、鶏肉を炒め、にんじん・たまねぎを加えてさらに炒め、水を張り、じゃがいも・しめじを加える。
- ③野菜が柔らかくなれば、豆乳を加え、塩こしょうで味付けする。
- ④少量の豆乳で溶いた米粉を加え、とろみをつける。
- ⑦小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。



★野菜たっぷりの優しい味付けです。米粉は片栗粉でも代用できます!

【鶏肉の治部煮】

苦手食材:肉を使ったレシピ

材料(4人分)

- 鶏もも肉 200g
- 片栗粉 大さじ1
- 揚げ油 適宜
- ほうれん草 1/2束
- しめじ 1/2パック
- だし汁 1カップ
- ★ しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

作り方

- ①鶏肉は一口大に切って、片栗粉をまぶす。
- ②しめじは小房に分け、ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞って3cm位に切る。
- ③鍋に★の調味料を煮立て、①の鶏肉を入れて煮る。途中でしめじとほうれん草を加えてさっと煮る。

★とろみのある体があたたまるおかず
です。野菜は人参やいんげんなど
入れてもおいしいです♪



ぜひ、お家でも作ってみてください♪