

最優秀献立は「まごわ(は)やさしい」を取り入れた栄養満点の献立。
ぜひご家庭でも作ってみてください。



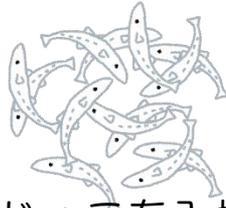
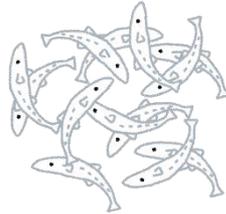
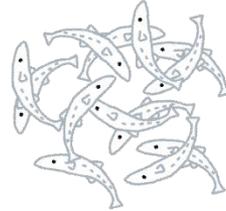
☆もろこしじゃこごはん☆

【材料 4 人分】

米・・・280g

冷凍コーン・・・40g

ちりめんじゃこ・・・8g



【作り方】

①お米を洗います。

②コーン、ちりめんじゃこを入れて炊く。



♪カラフルレモン鶏♪

【材料 4 人分】

鶏肉・・・50g×4切れ 赤ピーマン・・・20g

黄ピーマン・・・16g

＜調味料1＞

おろししょうが・・・2g 濃口しょうゆ・・・2.8g

酒・・・4g でんぷん・・・12g サラダ油・・・12g

淡口しょうゆ・・・6g 酒・・・4g 砂糖・・・6g

ポッカレモン・・・6g 水・・・48g

パセリチップ・・・0.12g



【作り方】

- ①ひと口大の大きさに切った鶏肉におろししょうが、濃口しょうゆ、酒で下味をつける。
- ②でんぷんをまぶして170度の油で揚げる。
- ③小さめの色紙切りにした赤ピーマン、黄ピーマンを下茹でする。
- ④鍋に淡口しょうゆ、酒、砂糖、ポッカレモン、水を入れ煮立たせ、下茹でしたピーマンとパセリチップを入れる。
- ⑤揚げた鶏肉を加えからめる ♪

温かいままでも冷たくしてもどっちでもおいしいよ!!!

〇きゃべつと七夕枝豆のいそべあえ〇

【材料 4人分】

きゃべつ・・・100g 枝豆・・・20g
もやし・・・60g 焼きのりカット細切り・・・4g
＜調味料＞
すりごま・・・6g 濃口しょうゆ・・・6g
砂糖・・・1.2g



【作り方】

- ①キャベツは3mmの千切りにする。
- ②きゃべつ、もやし、枝豆を茹で、冷蔵庫で冷やす。
- ③冷やした野菜をすりごま、濃口しょうゆ、砂糖、焼きのりで和えたら出来上がり！

☆枝豆の風味と焼きのりの磯の香りが食欲をそそります☆

▽ちっこ小郡豆乳みそスープ▽

材料 4人分)

ベーコン・・・20g 人参・・・28g
さつまいも・・・80g しめじ・・・28g
厚揚げ・・・80g 小松菜・・・60g

【調味料】

豆乳・・・40g 米みそ・・・40g
煮干し・・・8g 水・・・440g

【作り方】

- ①分量の水でいりこのだしを取っておく。
- ②ベーコンは7mmに切る。人参、さつまいもはいちょう切り、しめじは小房に分ける。厚揚げは1.5mm角に切る。小松菜は1cmに切る。
- ③だしを煮立たせベーコンを入れる。人参、さつまいもを加える。しめじ、厚揚げを加え灰汁汁を取る。
- ④ひと煮立ちさせ、豆乳加え、味噌を溶いて完成♪



栄養満点スープ♪