

テーマ	大阪の秋てんこもりフェスティバル☆	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいものごっつりご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・タラちゃんとうかいなキノコたち</li> <li>・ごろごろ根菜汁</li> <li>・ドキドキさせんでミックスゼリー</li> </ul>	<u>使った大阪産食材名と（地域・産地名）</u> さつまいも（寝屋川市） えのきだけ（大阪府） しいたけ（大阪府） だいこん（大阪市） ごぼう（豊能町） みかん（河内長野市）

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量(2人分)	切り方	作り方
さつまいもの ごっつりご飯	あたたかいご飯 さつまいも 塩	300 g 120 g 1.0 g	1 cm角	①さつまいもは1 cm角に切り、水にさらして水気をきる。 ②鍋でさつまいもをやわらかくなるまでゆで、水気を切って塩をふる。 ③あたたかいご飯に②をまぜる。
牛乳	牛乳	2本		
タラちゃんとうかいなキノコたち	タラ（魚） しいたけ えのきだけ しめじ にんじん 玉ねぎ ピーマン 小麦粉 酒 酢 さとう こいくちしょうゆ 水 かたくり粉 水 塩	80 g 20 g 20 g 20 g 20 g 20 g 20 g 8 g 8 g 6 g 6 g 6 g 24 g 4 g 4 g 1.0 g	5 cm角 うす切り 5 cm 5 cm せん切り せん切り せん切り せん切り せん切り せん切り せん切り せん切り せん切り せん切り せん切り せん切り せん切り	①タラに塩をし、料理酒に5～10分ひたす。 その後、ペーパーで水分をふきとる。 ②タラに小麦粉をまぶす。 ③玉ねぎ・にんじんはせん切りにする。 ピーマンは種をとり、せん切りにする。 ④しいたけは石づきをとり、うす切りにする。 しめじ、えのきだけは根元をとり、食べやすい大きさに切る。 ⑤鍋にサラダ油をひき、タラの魚の両面を焼く。 野菜、キノコ類もいため、火が通ったら、合わせ調味料を入れ、味をなじませる。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
ごろごろ根菜汁	だいこん にんじん ごぼう さといも 白ねぎ こんにゃく かつおだし みそ	80 g 20 g 20 g 60 g 16 g 40 g 400 ml 36 g	短冊切り 短冊切り ななめ切り 半月切り 小口切り 短冊切り 短冊切り	①大根・にんじんは、皮をむき、長さを3 cm、幅1 cmの薄い短冊形に切る。水に放して、すぐざるに上げる。 ②ごぼうは、たわしでこすり洗いし、①と同じくらのななめ切りにし、水に放し、ザルに上げる。 ③里芋は、たわしでこすり洗いし、皮をむく。 厚さ1 cmの半月形に切り、水に放し、すぐにザルに上げる。 ④白ねぎは、小口切りにする。 ⑤こんにゃくは5分間ほどゆでて水にとり①と同じくらの短冊形に切る。 ⑥鍋にかつおだしと①～⑤の材料を入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、具に火が通ったら、みそを溶き入れ味を調える。
ドキドキさせんでミックスゼリー	ミックスフルーツ缶 みかん缶詰 さとう ゼラチン 水	60 g 60 g 15 g 4 g 100 ml		①フルーツ缶詰、みかん缶の中身とシロップを分けておく。 ②シロップを計量し、少なれば水を足して250 mlにしておく。 ③鍋に50 mlの水を入れて、日にかけあたためる。 ゼラチンとさとうをなべに加え、かき混ぜ、溶けたら、②を加え、よく混ぜる。 ④③をカップに流し入れフルーツを入れて、冷蔵庫で冷やし固める。



最優秀賞