

テーマ	海のものや畑のものもバランスのよい献立	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちりめんちりちりまぜごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・枝豆ころころナゲット</li> <li>・しろなくたくた煮</li> <li>・もりもり野菜のみそ汁</li> <li>・里いももちもちみたらし風</li> </ul>	<b>使った大阪産食材名と（地域・産地名）</b> ちりめんじゃこ（大阪湾） 枝豆（八尾市） しろ菜（大阪府） 小松菜（大阪府） はちみつ（南大阪）

（数量gは可食量）

献立名	材料名	分量（2人分）	切り方	作り方
ちりめんちりちりまぜごはん	米 ちりめんじゃこ かんそうわかめ ごま油	1合 3g 4g 小さじ1		①米を洗い、定量の水で炊く。 ②フライパンにごま油とかんそうわかめ（かんそうのまま）入れて火にかける。 ③わかめがパチパチと開きはじめてたらじゃこを入れ、チリチリと音がなったら火を止め、冷めたらごはんにまぜ合わせる。
牛乳	牛乳	2本		
枝豆ころころナゲット（4個）	鶏むねミンチ 米粉 塩こうじ 枝豆 塩 こしょう サラダ油	70g 7g 12g 8g（10～12粒） 0.6g 0.1g 適量	粗みじん	①枝豆をゆでてさやから出し、粗くきざむ。 ②ミンチと米粉を合わせて塩こうじ、塩、こしょうを入れ、少しこねて枝豆をちらし入れる。 ③スプーンでタネをすくい取り、形をだ円形に整えて熱した油に落とし揚げる。
しろ菜くたくた煮	しろ菜 油あげ だし汁 薄口しょうゆ みりん 酒 砂糖	100g 20g 80ml 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	4cm幅 1cm幅	①油あげを油抜きする。 ②だしに、切ったしろ菜を入れてやわらかくなるまで煮る。 ③Aと油あげを入れて、なじむまで弱火で煮る。
もりもり野菜みそ汁	小松菜 玉ねぎ にんじん しいたけ ちくわ みそ だし汁	20g 20g 8g 1枚 1/3g 大さじ1 200ml	2cm幅 薄切り いちょう切り 薄切り 輪切り	①だし汁に、小松菜、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。 ②①に火が通ったら、しいたけ、ちくわを入れてひと煮たちさせる。 ③みそをとき、入れる。
里芋もちもちみたらし風	里芋（皮なし） 米粉 片栗粉 はちみつ 濃い口しょうゆ 砂糖 水 片栗粉 水	小2～3個 小さじ2 小さじ2 小さじ1 小さじ2 小さじ1 大さじ2 小さじ1 大さじ1		①米粉とかたくり粉を合わせる。 ②里芋の皮をむき、半分～3等分に切ってゆでる。 ③ゆで上がった里芋をつぶし、米粉、片栗粉を振り入れ、ひとつにまとまるまで、よくこねる。 ④生地を4つに分け、団子にしたものを500円玉くらいにつぶす。テフロンのフライパンに並べてすし焦げ目がつくぐらいまで両面を焼く。 ⑤Aを合わせて火にかけて全体がなじんだら、水どきでんぶんBでとろみをつけ、団子にからめる。

