

テーマ	私の大好きなもんばかり献立！！	
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・ たけのこと枝豆の炊き込みごはん ・ 牛乳 ・ とり肉の南蛮漬け ・ しいたけと小松菜のかきたまスープ ・ みかんゼリー 	<u>使った大阪産食材名と（地域・産地名）</u> たけのこ（島本町） 枝豆（八尾市） 玉ねぎ（泉佐野市） 金時にんじん（大阪市浪速区） 小松菜（堺市） しいたけ（高槻市） 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
たけのこと枝豆の炊き込みごはん	精白米 たけのこ(水煮) 枝豆(冷凍) しょうゆ 酒 みりん 和風だしの素 水	150g 75g 25g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1 160ml	5mm幅のいちょう切	①米を洗い、30分以上水にひたし、水気を切っておく。 ②枝豆は解凍し、さやから取り出して薄皮をとりのぞく。 ③炊飯釜に米、Aを入れ水を定量入れて混ぜる。 ④たけのこを入れ混ぜて炊き、最後に枝豆を入れて混ぜる。
牛乳	牛乳	2本		
鶏肉の南蛮漬け	鶏のむね肉 玉ねぎ 金時にんじん ピーマン 片栗粉 酢 しょうゆ 砂糖 水 サラダ油	120g 50g 10g 10g 小さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ1	そぎ切り 薄切り 千切り 千切り	①鶏肉は一口大のそぎ切りにして、片栗粉をまぶす。 ②バットにBを入れてよく混ぜ合わせ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れる。 ③フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で3~4分焼いて裏返し更に3~4分鶏肉に火が通るまで焼く。 ④③が熱いうちに②のバットに加え、全体に汁をからませて30分ほど漬ける。
しいたけと小松菜のかきたまスープ	しいたけ 小松菜 卵 酒 しょうゆ 塩 和風だしの素 水 片栗粉 水	1枚 60g 1個 大さじ1 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1 200ml 小さじ1 小さじ1	薄切り 3cm幅	①しいたけは軸を、小松菜は元を切り落とす。 ②鍋にだしの素と水を入れて中火で煮立たせ、Cを加えて混ぜる。 ③しいたけと小松菜を加え、しんなりするまで煮て、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。 ④溶き卵を回し入れ、卵が固まるまで煮る。
みかんゼリー	みかん(缶) 粉ゼラチン 砂糖 熱湯 みかん(缶)シロップ	30g 4g 大さじ1 100ml 100ml		①型にみかんを入れる。 ②熱湯を入れたボールにゼラチンと砂糖を入れて、溶けるまで混ぜる。 ③②にみかん(缶)のシロップを加えて混ぜる。 ④①に③を注ぎ、冷蔵庫で冷やして固める。

