

テーマ	簡単、おいしく、SDGs！	
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と小松菜のジューシー丼 ・牛乳 ・ピリ辛キュウリ ・チーズかぼちゃ ・ふわふわ卵のスープ ・冷凍みかん 	<u>使った大阪産食材名と（地域・産地名）</u> なにわポーク（東大阪市） 大阪こまつな（堺市） 毛馬きゅうり（河内長野市） 堺鷹の爪（堺市） 勝間南瓜（大阪市） 大阪地玉子（大阪市） 泉州キャベツ（泉佐野市） 大阪みかん（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
豚肉と小松菜のジューシー丼	米 小松菜 豚バラ薄切り肉 塩・こしょう サラダ油 A 塩・こしょう 酒 しょうゆ すりごま（白）	150g 1株 約80g 少々 少々 適量 小さじ2 大さじ1 適量	ひと口大 細切り	①米を洗い、定量の水につけて炊く。 ②小松菜の根元を切り落とし、茎と葉を分けて小さめに切る。 ③豚肉を細切りにし、塩・こしょうをふる。 ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③を炒める。豚肉の色が変わったら、②の茎を加えて炒める。続けて②の葉も加えて炒め合わせ、Aを混ぜ合わせて火を止める。 ⑤①に④を加えて、しゃもじで切るように混ぜる。 ⑥すりごまをふる。
牛乳	牛乳	2本		
ピリ辛キュウリ	A 毛馬きゅうり 鷹の爪 ごま油 B 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 白だし 白ごま	1/2本 1/10本 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/4 適量	細切り 輪切り	①フライパンに油を熱する。 ②Aを強火でサッと炒める。 ③Bを加えて煮詰める。 ④白ごまをふる。
チーズかぼちゃ	かぼちゃ 玉ねぎ にんにく ベーコン チーズ 塩 こしょう バター サラダ油	80g 1/4個 1/4片 1枚 25g 少々 少々 大さじ1/2 小さじ2	5mmの薄切り 薄切り みじん切り 細切り おろす	①フライパンにサラダ油を熱して、にんにく、ベーコン、玉ねぎの順に炒める。 ②玉ねぎがしんなりしてきたら、バターとかぼちゃも加えて、かぼちゃにバターを吸わせるように炒める。 ③耐熱性の皿に②を均等に広げて、塩・こしょうを少しかける。上からチーズをかけて、200℃のオーブンで15分ほど焼く。
ふわふわ卵のスープ	キャベツ ベーコン 卵 A だし汁 塩 オリーブオイル	1枚 1枚 1/2個 150ml 少々 小さじ1	ひと口大 幅1cm	①鍋にオリーブオイルとベーコンを入れて中火で炒め、脂が出てきたらキャベツを加えて軽く炒める。 ②Aを加えて、煮立ったらふたをして弱火で10分ほど煮る。卵をすばやくおはしでかきまぜ、再び2分ほど煮る。
冷凍みかん	みかん（冷）	1個		①みかんを冷凍する。

