

テーマ	大阪産いっぱい献立	
献立	鶏と若ごぼうの炊き込みご飯 牛乳 鯖の塩焼き しろなとベーコンの炒め物 里芋とコンソメのスープ	使った大阪産食材名と（地域・産地名） 若ごぼう（八尾市） 大阪しろな（大阪市） 里芋（泉州） 泉州たまねぎ（泉州）

（数量gは可食量）

献立名	材料名	分量（2人分）	切り方	作り方
鶏と若ごぼうの炊き込みご飯	米 鶏むね肉 若ごぼう にんじん サラダ油 濃口しょうゆ みりん 酒 薄口しょうゆ だしの素	1合 100g 2/3本 1/6本 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2 適量	そぎ切り ささがき 千切り	①米を洗い、水に1時間ほどつけてザルにあげておく。 ②にんじんは、皮をむき千切り、鶏はそぎ切りにする。若ごぼうは皮をこそげ落とし、ささがきにして10分ほど水にさらし、ザルにあげる。 ③フライパンにサラダ油を薄くひき、中火で鶏肉を炒め、色が変わってきたら若ごぼうも入れ、しんなりするまで2～3分炒める。 調味液を入れ、中火で汁気が無くなるまで炒めて、そのまま冷ます。 ④炊飯釜に米と分量の水、仕上げの調味料を入れ、よく混ぜる。 米の上になんじんを広げ、その上に炒めてさましておいた鶏若ごぼうを広げる。炊飯ボタンを押し、炊き上がれば、具が全体に行き渡るよう混ぜ、10分そのまま蒸らす。
牛乳	牛乳	2本		
鯖の塩焼き	鯖 塩 サラダ油	200g 適量 小さじ1		①皮の面に1～1.5cmの幅で薄く切れ目を入れ、全体に薄く塩を振り10から15分ほど置く。 ②サラダ油を熱したフライパンに、皮目から鯖を入れ、強めの中火で約4分焼く。皮に焼き目が付いたら、身がほぐれないようにゆっくりひっくり返す。中～弱めの中火で更に4分焼く。
しろなとベーコンの炒め物	大阪しろな ベーコン ごま油	1株 2枚 小さじ2	5cm幅 1cm幅	①しろなを5cmぐらいずつざっくり切る。下のへたは捨てる。 ②ベーコンは1cmぐらいに切る。 ③熱したフライパンにごま油を入れてベーコンを加え、しろなの茎を加える。続いて葉の部分を入れてさっと炒める。
里芋とコンソメのスープ	里芋 ベーコン 玉ねぎ コンソメの素 塩・こしょう 水	2個 2枚 1/4個 小さじ1 適量 300ml	一口大 1cm幅 薄切り	①里芋は皮をむいて一口大に切る。ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切り。 ②鍋に水を入れ、その材料をすべて入れて火にかけ、里芋に火が通るまで煮る。（爪楊枝がすっとささるまで） ③里芋が煮えたら、コンソメの素を加えて塩・こしょうでアジを整えて完成。



優秀賞