

令和5年2月(金曜日)  
毎月19日は「食育の日」  
「食」がいつも健やかにまわります  
「食育」は、心と体の健康を守ります  
大淀町



2学期に実施しました、大淀町統一献立を紹介します!

テーマ ~苦手な食材  
(豆・魚・肉・野菜)を使った献立~

【きなこ豆】

苦手食材:豆を使ったレシピ

材料(4人分)

水煮大豆	100g
揚げ油	適宜
きなこ	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

- ①大豆をザルにあげ、水気をとる。
- ②きなこ砂糖を混ぜ合わせる。
- ③熱した油で大豆を素揚げし、②をまぶす。

★きな粉をまぶしてるので、とても甘く  
おやつのような一品です♪



【白身魚のみぞれ煮】

苦手食材:魚を使ったレシピ

材料(4人分)

白身魚	4切れ
片栗粉	大さじ1強
揚げ油	適宜
大根	70g
しょうが	1かけ
しょうゆ	小さじ1
★ 砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
だしの素	小さじ1
水	70ml

作り方

- ①白身魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②大根はすりおろし、しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋に★の調味料を合わせて加熱したれを作る。
- ④揚げた魚に③のたれをかけ、出来上がり!

★チンゲン菜などのボイル  
野菜を添えてもOK!



【小松菜と豆乳のクリーム煮】

苦手食材:野菜を使ったレシピ

材料(4人分)

鶏もも肉	100g
じゃがいも	2個
小松菜	1/2束
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
しめじ	1/4パック
油	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
米粉	大さじ2
豆乳	200ml
水	200ml

作り方

- ①鶏肉は小間切れにする。じゃがいもは一口大に小松菜は2cm幅に、にんじんはイチョウ切りに、たまねぎはくし型に切る。
- ②鍋に油をひき、鶏肉を炒め、にんじん・たまねぎを加えてさらに炒め、水を張り、じゃがいも・しめじを加える。
- ③野菜が柔らかくなれば、豆乳を加え、塩こしょうで味付けする。
- ④少量の豆乳で溶いた米粉を加え、とろみをつける。
- ⑦小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。



★野菜たっぷりの優しい味付けです。米粉は片栗粉でも代用できます!

【鶏肉の治部煮】

苦手食材:肉を使ったレシピ

材料(4人分)

鶏もも肉	200g
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適宜
ほうれん草	1/2束
しめじ	1/2パック
だし汁	1カップ
★ しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- ①鶏肉は一口大に切って、片栗粉をまぶす。
- ②しめじは小房に分け、ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞って3cm位に切る。
- ③鍋に★の調味料を煮立て、①の鶏肉を入れて煮る。途中でしめじとほうれん草を加えてさっと煮る。

★とろみのある体があたたまるおかず  
です。野菜は人参やいんげんなど  
入れてもおいしいです♪



ぜひ、お家でも作ってみてください♪