

テーマ	コロナなどで元気のない日本中のみんなが元気になれるような献立	
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・大阪産くりご飯 ・牛乳 ・犬鳴ポークのピリ辛炒め ・きんぴらごぼう ・大阪産小松菜と卵のすまし汁 ・みかん 	<u>使った大阪産食材名と（地域・産地名）</u> くり（能勢町） 犬鳴ポーク（泉佐野市） 玉ねぎ・キャベツ（泉州） にんじん（岸和田市） 小松菜（堺市） みかん（和泉市）

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量(2人分)	切り方	作り方
大阪産くりご飯	米 大阪産くり だし汁 酒 うすくちしょうゆ みりん 塩	140g 40g 180ml 2g 8g 2g 0.4g	1/4カット	①米を洗い、吸水させる。 ②くりは渋皮まで全部むく。 ③全ての材料を入れて、かるく混ぜてから炊く。
牛乳	牛乳	2本		
犬鳴ポークのピリ辛炒め	犬鳴ポーク 泉州玉ねぎ 泉州キャベツ 土生姜 にんにく サラダ油 酒 こいくちしょうゆ 砂糖 豆板醤 コチュジャン	80g 40g 40g 0.4g 0.4g 0.4g 0.4g 4g 6g 0.2g 0.4g	2cm幅 うす切り 短冊切り すりおろす すりおろす	①フライパンにサラダ油を熱する。 ②豚肉を酒といっしょに炒める。 ③火が通ったら、生姜のしぼり汁・すりおろしにんにくを加える。 ④玉ねぎ・キャベツの順に入れる。 ⑤(A)の調味料で味を調える。
きんぴらごぼう	ごぼう にんじん <small>(あやほまれ)</small> つきこんにゃく 平天 いりごま サラダ油 だし汁 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 ごま油	30g 20g 20g 10g 0.6g 0.4g 20ml 4g 1.0g 30g 0.4g	ささがき 千切り 2cm 3mm幅	①フライパンにサラダ油を熱して、ごぼう・にんじん・こんにゃく・平天の順に炒める。 ②全体に火が通ったらだし汁・こいくちしょうゆ・みりん・砂糖を加え、水気がなくなるまで炒め煮する。 ③最後にごま油・いりごまを入れ風味を加える。
大阪産小松菜と卵のすまし汁	大阪産小松菜 卵 うすくちしょうゆ みりん だし汁	16g 30g 8g 2g 180ml	1.5cm幅 溶く	①だし汁を沸騰させた中に、小松菜を入れる。 ②うすくちしょうゆ・みりんを味をつける。 ③一度沸騰させ、溶き卵を流し入れる。 ④再沸騰させて、すぐに火を止める。
みかん	和泉みかん	2個	Sサイズ	



最優秀賞