

テーマ	色どりたくさんカルシウムレシピ！！	
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・うまうまハッピー豚丼 ・小松菜とにんじんのごま和え ・栄養たっぷり鮭のかす汁 ・プルプルみかんゼリー 	使った大阪産食材名と（地域・産地名） 米（能勢町） なにわポーク（東大阪） 玉ねぎ（阪南市） 小松菜・ねぎ・みかん（堺市） しいたけ（岬町）

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量(2人分)	切り方	作り方
ごはん	米 水	1合 200ml		①お米をとぐ。 ②炊飯器で炊く。 ③盛り付け。
牛乳	牛乳	2本		
うまうまハッピー豚丼	なにわポーク 玉ねぎ めんつゆ こいくちしょうゆ さとう 白ワイン 水	100g 2分の1個 7.5g 9g 1.5g 7.5ml 100ml	食べやすい大きさ スライス	①鍋に水、玉ねぎ、お肉を入れて、お肉に火が入ったら砂糖と白ワインを入れる。 ②五分煮たら、めんつゆとこいくちしょうゆを入れ、少し煮たら完成。
小松菜とにんじんのごま和え	小松菜 にんじん すり白ごま ほんだし さとう こいくちしょうゆ	150g 30g 大さじ1 小さじ1 小さじ2分の1 2g	4cm幅 千切り	①小松菜をサッとゆで、冷水にとり水気を絞って4cmの長さに切る。 ②にんじんをサッとゆで、冷水にとり水気を絞っておく。 ③ボウルに調味料を入れ、小松菜とにんじんを加える。
栄養たっぷり鮭のかす汁	塩さけ 大根 にんじん ごぼう しいたけ 細ねぎ だし汁(水・ほんだし) 白みそ 酒粕 だし汁(水・ほんだし)	40g 40g 20g 20g 20g 20g 240g 20g 20g 40g	食べやすい大きさ いちょう切 いちょう切 ななめ切り うす切り 小口切り	①ボウルに酒かすを入れ、だし汁を少量ずつ加えながらときほぐす。 ②なべにだし汁を入れ、だいこん、にんじん、ごぼうを加える。中火にかけて、アクをとる。ふたをして、8分弱火で煮る。 ③鮭としいたけを加え、中火で2分ほど煮る。 ④①の酒かす、白みそをとき入れ、細ねぎを加えて沸騰させないように温める。
プルプルみかんゼリー	みかん 粉ゼラチン さとう 熱湯 みかんの汁	2個 4g 4g 200ml 200g		①みかんの汁とみかんを分けておく。 ②熱湯を入れたボールにゼラチンとさとうを入れてとけるまでまぜる。 ③みかんの汁を入れて混ぜる。 ④カップにみかんを入れ、上からゼリーを流し入れる。 ⑤ラップをして、1時間～2時間冷やして固めてぶるぶるになっていたら完成。



優秀賞