

テーマ	大阪産で具だくさん献立	
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みご飯 ・牛乳 ・なすと豚肉の煮浸し ・若竹汁 ・みかんゼリー 	<u>使った大阪産食材名と（地域・産地名）</u> ごぼう（八尾市） なす（富田林市） たけのこ（島本町） 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
炊き込みご飯	米 酒 こいくちしょうゆ みりん 顆粒和風だし 水 にんじん ごぼう しめじ 油あげ	1合 28ml 28ml 4ml 4ml 適量 30g 30g 30g 4分の1	} (A) 細切り ささがき ほぐす 短冊切り	①にんじんは細切にする。しめじはほぐし、油揚げは短冊切りにする。 ②ごぼうはさがきにし、水に5分程さらし、水気をきる。 ③炊飯に、米、(A)を入れ、1合の目盛りまで水を注ぎ、混ぜ合わせる。 ④①②を入れて炊飯する。 ⑤炊きあがったら、よく混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	2本		
なすと豚肉の煮浸し	麵つゆ さとう 豚こま切れ なす ごま油	44ml 5g 50g 100g 5ml		①なすを縦半分に分けて、表面に切り込みを入れて、水にさらし、あく抜きをする。 ②ごま油を入れ、なすを炒め、いったん皿にとる。 ③豚肉を炒め、火が通ったらなすを戻し、(A)を入れる。
若竹汁	たけのこ(ゆで) 干しわかめ だし汁 うすくちしょうゆ 酒	40g 1g 400ml 10g 2g	うす切り	①鍋にだし汁を入れて、煮立たせ、たけのこを入れて煮る。 ②干しわかめを水で戻す。 ②鍋にわかめを入れ、うす口しょうゆと酒を入れる。
みかんゼリー	粉ゼラチン 水 オレンジジュース みかん(実) みかん缶(汁)	2g 12ml 120ml 60g 40g		①粉ゼラチンを水でふやかしてレンジで温める。 ②鍋にオレンジジュースを入れて弱火にかけ、ゼラチンも入れ溶かす。 ③カップに入れ、みかんも入れて軽く混ぜる。 ④冷蔵庫で冷やす。