

テーマ	大阪産でイラリア風メニューにチャレンジ	
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・ トマトパスタ ・ 牛乳 ・ さといものチーズオープン焼き ・ ゴーヤサラダ ・ タマネギスープ 	<u>使った大阪産食材名と（地域・産地名）</u> トマト・ナス・玉ねぎ（枚方市） さといも（泉南市） えだまめ（八尾市） にんじん（岸和田市）

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量 (2人分)	切り方	作り方
トマトパスタ	めん (スパゲティー) トマト 玉ねぎ なす にんにく オリーブオイル 塩 (めんゆでる用) コンソメ固形	120 g 中2個 50 g 中1個 3 g 大さじ2 小さじ2 2分の1個	乱切り みじん切り さいの目切り みじん切り	①塩を入れたお湯で、めん(スパゲティー)をゆでる。 ②オリーブオイルで、切ったにんにく、玉ねぎ、なすを炒める。 ③②がいたまったら、トマトを加える。 ④①の湯で汁少々とコンソメを加える。 ⑤めん(スパゲティー)とからめる。
牛乳	牛乳	2本		
さといもの チーズ オープン焼き	豚ひきにく 玉ねぎ オリーブオイル 塩こしょう さといも 牛乳 えだまめ チーズ	80 g 50 g 大さじ2 少々 2個 150ml 40 g 90 g	みじん切り 5mm	①豚ひきにく、玉ねぎオリーブオイルと塩こしょうで炒める。 →皿にうつす ②さといものかわをむき、5mmに切って、水にさらしておく。 →水気をきる ③フライパンに牛乳と②を入れて、さといもがやわらかくなるまで煮る。 ④①に更に③のさといもと牛乳を入れる。 ⑤塩ゆでしたえだまめとチーズを加える。 ⑥オーブンで12分焼く。
ゴーヤサラダ	ゴーヤ にんじん えだまめ ツナ マヨネーズ 塩 (もむ用)	50 g 2分の1本 40 g 35 g 大さじ2 少々	半月切 千切り	①ゴーヤを塩と一緒によくもみ、その後少しお湯でゆでる。 (苦味をやわらげるため) ②①のゴーヤとにんじん、塩ゆでしたえだまめ、ツナ、マヨネーズをまぜる。
玉ねぎスープ	玉ねぎ コンソメ固形 バター 塩 水 ベーコン	50g 2分の1個 10 g 少々 300ml 20 g	うす切り 細切り	①切った玉ねぎをバターで炒める。 ②①がいたまったら、ベーコンを加える。 ③②に水を入れる。 ④③が沸騰したら、コンソメを入れ、塩を少々ふりかける。 ⑤弱火でスープを炊く。