

Let's 食育

食育レシピつくりました。



健全な心や体を培い、豊かな人間性を育む「食育」は、子どもから高齢者まであらゆる世代に必要なものです。鹿児島市では、「地産地消レシピ・ひとり暮らしの応援ごはん・高齢者のための健康ごはん」というテーマで、食育レシピをつくり、市のホームページで公開しています。 鹿児島 みんなの食育 で検索
または、<http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>
(鹿児島市ホームページの中の「健康・福祉」→「食育」→「食育推進サイトみんなの食育」→「食育レシピ」)

地産地消 春 南国鹿児島、春の味覚を一足先にいただきます！

♡ いつもの煮物が衣をまとして大変身！ たけのこ(含め煮)のフライ



材料(4人分)
タケノコ(含め煮) — 600g
小麦粉 — 40g
卵 — 1個
パン粉 — 120g
揚げ油 — 適量
<付け合せ>
サラダ菜・トマト・レモン

【作り方】
① タケノコの含め煮の汁気を切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順で衣をつける。
② 油鍋を火にかけ、160度くらいの温度で様子を見ながら揚げる。

♡ 鹿児島の食材でフレンチはいかが？ ソラメのフラン



材料(4人分)
ソラメ — 80g
タマネギ — 1/4個
ベーコン — 40g
バター — 15g
塩・こしょう — 少々
A 卵 — 1個
生クリーム — 100cc
牛乳 — 100cc
塩・こしょう — 少々
ナツメグ — 適量

【作り方】
① タマネギはスライス、ベーコンは一口大、ソラメはさやから出し、さらに皮をむいておく。
② フライパンにバターを入れ、タマネギ、ベーコン、ソラメの順に加えていためる。塩・こしょうで軽く味をつける。
③ Aをボールで混ぜ合わせる。
④ グラタン皿に②を盛り③を流し入れ、チーズを散らして180度のオーブンで焼く約15分焼く。

ビザ用ミックスチーズ
40g(好みの量)



♡ たけのこの含め煮

材料(4人分)
ゆでタケノコ — 600g
だし汁 — 500cc
A 薄口しょうゆ — 大さじ1
塩 — 小さじ1弱
砂糖 — 大さじ1
みりん — 大さじ1
酒 — 大さじ1

【作り方】
① 鍋に食べやすい大きさに切ったゆでタケノコを入れ、だし汁とAを入れて煮る。
② 煮汁が半分くらいになるまで煮たら、火を止めそのまま置き、味を含ませる。