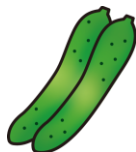


地場産物を使ったメニュー

きゅうりのひたひた



☆印

島田市で生産されているもの

<材料>	4人分
☆きゅうり	160g
かつお節	3g
砂糖	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2/3
一味唐辛子	少々
ごま油	小さじ1/2強

<作り方>

- ①きゅうりは7mmの輪切りにし、茹でて冷まし、水気を切る。
- ②かつお節を熱したフライパンで煎る。
- ③調味料を合わせてたれを作り、①と②を加えてあえる。



小松菜ともやしのサラダ

<材料>	4人分
☆小松菜	60g
もやし	80g
にんじん	20g
きざみのり	4g
白いりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2

<作り方>

- ①小松菜は茹でて冷まし、食べやすい大きさに切り、水気をしぼる。
- ②もやしは茹でて水気を切り、冷ます。
- ③にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ④調味料を合わせてたれを作り、野菜ときざみのり、ごまをあえる。

小松菜のアーモンドあえ



<材料>	4人分
☆小松菜	80g
☆キャベツ	80g
にんじん	20g
アーモンド(粉)	2g
アーモンド(粒)	4g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ2/3

<作り方>

- ①小松菜は茹でて冷まし、食べやすい大きさに切り、水気をしぼる。
- ②キャベツは短冊に切り、茹でて水気を切り、冷ます。
- ③にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ④調味料を合わせてたれを作り、野菜とアーモンドをあえる。

ちくわのお茶揚げ

<材料>	4人分
焼きちくわ	4本
小麦粉	25g
片栗粉	10g
☆煎茶	小さじ1/2
水	大さじ1
揚げ油	

<作り方>

- ①竹輪は半分に切る。
- ②粉類を合わせて、衣を作る。(水は様子を見ながら加えていき、かたさを調節する)
- ③衣に竹輪をくぐらせ、油で揚げる。

具だくさん島田汁



<材料>	4人分
豚こま肉	40g
とうふ	80g
じゃがいも	80g
☆たまねぎ	40g
にんじん	20g
☆生しいたけ	25g
☆こまつな	40g
☆葉ねぎ	15g
かつお節	12g
☆白みそ	40g
☆煎茶	少々
水	3カップ

<作り方>

- ①じゃがいもは一口サイズ、にんじんはいちちょう切り、たまねぎとしいたけは薄切り、小松菜は2cm幅くらいのざく切り、葉ねぎは小口切り、とうふはさいの目に切る。
- ②鍋に水を入れ、煮立ったらかつお節を入れてだしをとり、こす。
- ③鍋に②のだし汁を入れて、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ火が通るまで煮る。野菜がやわらかくなったら、とうふ、しいたけ、小松菜を加えて煮る。
- ④みそを溶き入れ、最後にねぎを加える。

島田市
元気
レシピ

具だくさん島田汁

心身の健康をめざす島田市ならではの
元気レシピ。

ルールは3つ。

- ・5品以上10品以下の食材を入れる。
- ・島田市産の野菜を一品以上使う。
- ・仕上げに煎茶をまぶす。

「地場産物を使った副菜
＋
具だくさん島田汁」
を組み合わせた献立を

「おしまちゃんランチ」
と名づけ、毎月1回提供し
ています。

