

酢豚風肉巻き

■材料（4人分）

<ul style="list-style-type: none"> 豚肩薄切り肉……………240g <ul style="list-style-type: none"> 塩……………少々 酒……………小さじ2 片栗粉……………大さじ1 道明寺粉……………50g 水……………75ml ブロッコリー……………1/2株（100g） にんじん……………60g ヤングコーン……………40g 干しいたけ……………2枚 	☆	<ul style="list-style-type: none"> 砂糖……………大さじ1と1/2 酢……………大さじ1と1/2 しょうゆ……………大さじ1 しいたけの戻し汁……………100ml スープの素……………小さじ1 片栗粉……………小さじ2
--	---	--

■作り方

※事前準備……干しいたけは150mlの水で戻しておく

<p>① 耐熱容器に道明寺粉と分量の水を入れ、ラップをして、電子レンジ（500w）で2分加熱し、そのまま10分ほど置いておく。</p> 	<p>② ブロッコリー茎の部分に切れ目を入れて小房に分ける。にんじんは乱切りにする。ヤングコーンは斜めに半分に切る。野菜は下ゆでする。干しいたけは軸を除いて食べやすい大きさに切る。</p> 
<p>③ 道明寺粉が冷めたら等分にして、棒状にする。豚肉に♡の調味料をふる。</p> 	<p>④ 豚肉を広げ、棒状にした道明寺粉をのせて巻く。</p> 
<p>⑤ フライパンに④を並べ、火をついたら中火で全部の面を焼く。肉に火が通ったら、取り出して1本を3等分に切る。</p> 	<p>⑥ 野菜を入れて全体を炒めて肉を戻し、火を止める。調味料を入れて火をつけ、とろみがつくまで混ぜ、盛りつける。</p> 

卵スープ

■材料（4人分）

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・だし……………600ml { かつお節……………10g { 水……………800ml ・乾燥わかめ……………1g ・かに風味かまぼこ……………30g ・細ねぎ……………10g ・レタス……………40g | <ul style="list-style-type: none"> { 塩……………小さじ1/3 { しょうゆ……………小さじ1 ・卵……………1個 ・ごま油……………小さじ1弱 |
|--|--|

■作り方

① 分量の水を火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、火を止める。かつお節が沈んだら静かにこす。
必要な量をはかって鍋に入れる。



② かに風味かまぼこは適当にさく。ねぎは食べやすい長さに切る。レタスは小さめにちぎる。



③ だしにわかめを入れて火にかけ、塩、しょうゆを入れて調味する。かに風味かまぼこ、レタスを入れる。



④ 卵をよく溶いて鍋に流しいれ、静かに混ぜて火を止め、ねぎを入れ、仕上げにごま油を入れる。



地域の食材「道明寺粉」
を使ってみよう！

どうみょうじこ 【道明寺粉】

どうみょうじこ げんざいりょう ごめ ごめ む かんそう わ かたち つぶじょう
道明寺粉の原材料はもち米です。もち米を蒸して乾燥させ、割ったもので形は粒状です。
どうみょうじこ ふじいでらし どうみょうじ ゆらい てら れきし ふる すがわらのみちざね てら
道明寺粉は、藤井寺市にある道明寺に由来しています。寺の歴史は古く、菅原道真ゆかりのお寺で
す。ここでさいしょ つく どうみょうじこ なづ
ここで最初に作られたので「道明寺粉」と名付けられました。

べつめい どうみょうじほしいい よ
別名、道明寺糰とも呼ばれています。

* 糰とは、米を一度煮たり蒸して、乾燥させた飯。干飯とも書きます

杏仁豆腐

■材料（4人分）

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 水……………100ml • 粉寒天……………2g • 砂糖……………大さじ1 • 牛乳……………200ml • アーモンドエッセンス…少々 | <ul style="list-style-type: none"> • シロップ <ul style="list-style-type: none"> 水……………120ml 砂糖……………大さじ3 缶詰シロップ……………40ml • パイナップル缶……………40g • キウイフルーツ……………1/4個 |
|---|--|

■作り方

① 鍋に分量の水、粉寒天、砂糖を入れて混ぜ、火にかけて沸騰させる。牛乳を少しずつ加えて混ぜる。アーモンドエッセンスを振り入れ、混ぜる。



② 器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。



③ シロップを作る。鍋に分量の水と砂糖を入れて煮溶かし、缶詰の汁を加えて冷やす。キウイフルーツは皮をむいていちょう切りにする。パイナップルは食べやすい大きさに切る。



④ 固まった杏仁豆腐にシロップを加え、フルーツを飾る。



今日の献立のエネルギーとたんぱく質量

	エネルギー	たんぱく質
ごはん(130g)	218kcal	3.3g
酢豚	239kcal	14.1g
卵スープ	42kcal	3.4g
合計	499kcal	20.8g
杏仁豆腐	85kcal	1.8g

今日の献立の盛り付け例

