

統一主菜メニュー

揚げたお肉を、さっぱり味のレモンソースで ひろしまトンチキレモン

材料(4人分)

- 豚肉[100g]2センチ角切り
- 鶏肉[100g]2センチ角切り
- 塩[ひとつまみ]
- こしょう[少々]
- レモン果汁[小さじ1]
- 米粉[大さじ2]
- 揚げ油[適量]
- たまねぎ[小1個]1センチ角切り
- にんじん[小1本]いちょう切り
- 干しいたけ[2枚]もどしてスライス
- 青ねぎ[2~3本]1.5センチにんにく[少々]みじん切り
- しょうが[少々]みじん切り
- 油[適量]
- 干しいたけのもどし汁[1/4カップ]

レモンソース

全部大さじ1でOK!

- A さとう, 酒, しょうゆ, オイスターソース, ケチャップ,
- お好みソース [各大さじ1]
- レモン果汁[大さじ1]

作り方

- ①塩, しょうゆ, レモン果汁で下味をつけた肉に米粉をまぶしてカラリと揚げる。
- ②レモンソースの材料Aをあわせる。
- ③油を熱し, にんにくとしょうがをいためる。
- ④野菜も加えていため, しいたけのもどし汁を入れる。
- ⑤具に火が通ったら①の肉を加え, ②のソースを回し入れる。
- ⑥最後にレモン果汁を回し入れる。

「レモンソース」のコツ

さとうのかわりに, レモンマーマレードを使うと, こくとろみが出て, よりおいしく仕上がります。レモン果汁は最後に入れるのがポイント!

広島県はレモン生産量日本一!

- 大長レモン (呉市豊町大長地区)
 - 瀬戸田レモン (尾道市瀬戸田町)
- が主な産地です。

おいしい!
プチ情報



ひろしま給食
100万食
プロジェクト

いっしょにつくろう
いっしょに食べよう

家族みんなで食べる! ひろしま給食

栄養バランスもよく、「ひろしま」らしく、おいしい、3拍子そろった「ひろしま給食」メニューができました。家庭でも簡単に作れるよう、購入しやすい食材を使った調理しやすいメニューです。

詳しくはこちらをご覧ください。

▼HP「ホットライン教育ひろしま」

<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/juten-h25/kyusyoku100mansyoku.html>

●印の材料は、県産品や旬のものを使いましょう。

※切り取ってレシピカードとしてもご利用いただけます。

レモンをきかせたひろしまソースが味の決め手 トントンもみじのひろしまソース

材料(4人分)

- 豚肉[240g]2センチ角切り
- 塩[ひとつまみ]
- こしょう[少々]
- 米粉(かたくり粉)[適量]
- じゃがいも[中1個]角切り
- 揚げ油[適量]
- こんにゃく[100g]2センチうす切り

- A しょうゆ[大さじ1/2]
- 酒[大さじ1/2]
- さとう[小さじ1]
- みりん[小さじ1]

ひろしまソース

- お好みソース[大さじ2]
- 中みそ[小さじ1]
- ケチャップ[大さじ2]
- さとう[小さじ1]
- 酒[大さじ1]
- レモン果汁[小さじ2]

- 青ねぎ[1本]小口切り
- 青のり[ひとつまみ]
- 魚粉[ひとつまみ]

作り方

- ①塩とこしょうで下味をつけた豚肉は, 米粉(かたくり粉)をまぶして揚げる。
- ②じゃがいもは切って水にさらし, 水気をよくふきとって, 素揚げにする。
- ③こんにゃくはAの調味料で煮ておく。
- ④ひろしまソースを作る。Bの材料を火にかけてよく混ぜ, みそがとけたら火を止める。

●加熱し過ぎないように注意!

レモン果汁は最後に。

- ⑤豚肉, じゃがいも, こんにゃくに④のソースをからめ, 青ねぎ, 青のり, 魚粉をふる。

おなじみの食材がおしゃれに変身 小いわしのみそレードソースかけ

材料(4人分)

- 小いわし[150g]
- A かたくり粉[適量]
- 揚げ油[適量]
- お好みきのこ[適量]
- B 油[小さじ1/2]
- バター[小さじ1/2]

みそレードソース

- オレンゾマーマレード[大さじ2]
- 白みそ[大さじ1/2]
- C 酢[小さじ1]
- 薄口しょうゆ[小さじ1]
- さとう[小さじ1]

パセリ[少々]みじん切り

作り方

- ①小いわしは, 頭とはらわたを取り, かたくり粉をまぶして揚げる。
- ②Cの材料をあわせ, みそレードソースを作る。
- ③Bのきのこ類を油でいため, 風味付けにバターを加える。

●加熱し過ぎないように注意!

- ④②を加え, ひと煮立ちさせ, 火を止める。
- ⑤①の小いわしに④のソースをかけ, 仕上げにパセリを散らす。

揚げ衣にひと工夫, 栄養バランスもアップ ひろしまあげあげちくわ

材料(4人分)

- ちくわ[2本]斜め半分
- 小麦粉[大さじ1]
- 米粉[大さじ1]
- 青のり[ひとつまみ]
- 紅しょうが[3g]
- お好みソース[小さじ1]

- ちりめんもみじ揚げ
- ちくわ[2本]斜め半分
- 小麦粉[大さじ1と1/2]
- 米粉[大さじ1と1/2]
- にんじん[20g]すりおろし
- にんじん[8g]みじん切り
- 白ごま[小さじ1]
- ちりめんいりこ[5g]

水[適量]

揚げ油[適量]

作り方

お好み揚げ

- ①小麦粉, 米粉, 青のりを混ぜ, 水でといて揚げ衣を作る。
- ②①に紅しょうがとお好みソースを加える。
- ③ちくわに衣をつけ, カラリと揚げる。

ちりめんもみじ揚げ

- ①小麦粉と米粉を混ぜ, 少なめの水でといて揚げ衣を作る。
- ②①ににんじん, ちりめんいりこ, 白ごまを加える。
- ③ちくわに衣をつけ, カラリと揚げる。

ちりめんいりこが落ちないように衣をかためにする。

小いわしも添えてバランスもボリュームも満点 まるごと広島ええじゃんカレー

材料(4人分)

- 牛肉スライス[200g]
- じゃがいも[中2個]角切り
- たまねぎ[中2個]角切り
- にんじん[1本]角切り
- こんにゃく[40g]1センチうす切り
- アスパラガス[4本]2センチ切り
- 油[大さじ1]
- にんにく[各1かけ]みじん切り
- しょうが[各1かけ]みじん切り

- A ●お好みソース[大さじ2]
- オイスターソース[大さじ1]
- コンソメ[1/2個]
- トマトケチャップ[大さじ3]
- ウスターソース[大さじ1]
- 塩[小さじ1]

- B 小麦粉[大さじ4]
- サラダ油[大さじ3]
- カレー粉[大さじ1]

水[2カップ]

ガラムマサラ[少々]

●小いわしのから揚げ[8尾]

作り方

- ①油を熱し, にんにくとしょうがを入れて, 牛肉をいためる。
- ②じゃがいも, たまねぎ, にんじんを加えていため, 水を入れて煮る。
- ③柔らかく煮えたら, かくし味のAとこんにゃくを加え煮込む。
- ④Bでカレールーを作る。小麦粉とサラダ油を火にかけ, よくかき混ぜながら熱し, 茶色になったらカレー粉を加え, こがさないように混ぜる。
- ⑤④に水を少しずつ加え, のぼす。
- ⑥③に⑤を加えて煮る。仕上げにゆでたアスパラガスとガラムマサラを入れる。