

食育だより 番外編②

うち かんたん
お家でやってみよう！ 簡単クッキング♪

広島県や福山市の地場産物を使って作ってみよう！

地場産物とは…？

自分の住んでいる地域や県内でとれた食材のこと。

今回使った食材



レモン

生産量全国1位の「広島レモン」。
尾道市の生口島、呉市、大崎上島などでたくさん作られています。



小松菜

カルシウムがたくさんふくまれている食材の1つ。
広島市内をはじめ、福山市内でも作られています。



しらす干し

給食でもときどき登場する「しらす干し(ちりめんじゃこ)」。
福山市では走島、呉市では音戸などで水揚げされています。



たこ

刺身、酢の物、たこやきなど様々な料理に使われる「たこ」。
三原市は瀬戸内海でも有数のたこの産地です。



～ もっと調べてみよう！ ～

- ① 広島にはどんな地場産物があるかな？
- ② 福山には生産量日本一の食材があります。それは何かな？



おうち時間を利用してクッキングしてみよう！



レモンラッシー



1日1杯の牛乳でカルシウムをとろう！
レモンを入れたら牛乳がどう変化するかな？



材料 (1杯分)

牛乳	120cc
レモン	1/2個
(レモン果汁)	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方



- ① レモンをしぼる。
- ② コップに牛乳、しぼったレモン果汁(大さじ1)を入れる。
- ③ スプーンでゆっくりかきまぜる。
- ④ 砂糖を入れてまぜる。(スライスレモンを浮かべるときれい！)

牛乳がどのように変化するか
観察してみよう！



～ もっと調べてみよう！ ～

- ① レモン果汁を入れると、牛乳が変化するのはなぜかな？
- ② この変化を利用して作られている食品があります。それは何かな？

こまつな
小松菜としらすのふりかけ



つか かた わげんだい
使い方は無限大！
カルシウムたっぷりふりかけ！



ざいりょう
材料

こまつな	1束(300g)
しらす干し	60g
ごま油	おおさじ1
白ごま	こさじ2
しょうゆ	おおさじ2
みりん	おおさじ1

チーズせんべい



チーズ1枚がおいしいおやつに♪
おとなもこどもも楽しめる！



ざいりょう
材料

スライスチーズ 4枚
(とろけるチーズ)

トッピング

たこ、コーン、マヨネーズなど

つく かた
作り方



- ① 小松菜はみじん切り(小さめのざく切り)にする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しらす干しを炒める。
- ③ 小松菜を加え、しんなりするまでさらに炒める。
- ④ 白ごま、しょうゆ、みりんを入れて味をととのえる。

つく かた
作り方



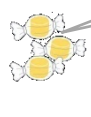
- ① クッキングシートにスライスチーズを並べる
- ② たこ、コーン、マヨネーズをのせる。
- ③ 電子レンジ600W で約5分間加熱する。

* アレンジいろいろ *

チーズをまぜたり、焼きおにぎりにするとよりおいしい！！



おにぎりに！



たまごやきに
まぜてもOK！



スパゲティに！



チャーハンの
具にしてもおいしい！

* アレンジいろいろ *



しらす干し

×



コーン



たこ

×



みそ



たこ

×



ねぎ



こまつな
しらすと小松菜の
ふりかけ

など



おこのみでコーンやかつおぶしなどを加えてもおいしいです♪
いろんな料理へのアレンジを楽しんでください。



かねつじかん
加熱時間はうちの電子レンジに合わせて、調節してください。
ちようせつ
トッピングもおいしい組み合わせを探してみてください。