



もぐもぐ通信



設楽町マスコットキャラクター
設楽町の特産物（しいたけ・トマト・天狗ナス）

特別号 平成29年7月31日



今日の献立

ごはん（設楽町産：チヨニシキ）

にじますのゆかり揚げ

（設楽町産：にじます）

そうめん汁

（愛知県産：みつば・にんじん・干しいたけ）

牛乳（愛知県産：牛乳）

煮酢和え

（愛知県産：だいこん・にんじん・

ちくわ、油揚げ、設楽町産：板こんにゃく）



家でも作ってみよう！



にじますのゆかり揚げ

材料（1人分）
 にじます（開き）
 1枚（40g）
 料理酒 0.5g
 食塩 0.05g
 でんぷん 2g
 ゆかり粉 1g
 揚げ油 適量

- ① にじますに料理酒、食塩で下味をつける。
- ② ①にばれいしょでんぷんとゆかり粉をまぶす。
- ③ 180℃に熱した油で揚げる。

カラッと揚がっていて
丸ごと食べられておいしいね。



そうめん汁

材料（1人分）
 みそ汁用そうめん 8g
 とりもも肉 10g
 にんじん 8g
 みつば 5g
 干しいたけ 1g
 食塩 0.3g
 しょうゆ 2g
 水 150g
 煮干し 3g
 和風だしの素 0.5g

- ① 材料を切る。
 ○ とり肉は細かく切ったものを使用する。
 ○ 干しいたけは水で戻しておく。
 ○ にんじん、みつばは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に煮干しと水を入れ火にかけ、だしをとる。
- ③ にんじん、戻したしいたけを入れる。
- ④ 沸騰したら鶏肉を加え、調味料で味を整える。
- ⑤ みつばを最後に加える。

だしのいいかおりがするね。

煮酢あえ

材料（1人分）
 だいこん 30g
 にんじん 8g
 ちくわ 8g
 こんにゃく 15g
 こんぶ 1g
 油揚げ 8g
 油 8g
 水 20g
 上白糖 1.5g
 しょうゆ 3g
 みりん 1g
 穀物酢 2g
 和風だし 0.5g

- ① 材料を切る。
 ○ 大根・にんじんは短冊切りにする。
 ○ ちくわは縦に半分に切り、斜め切りにする。
 ○ こんにゃく・油揚げは大根と同じ大きさに切り、下茹でをしておく。
 ○ こんぶは、水で戻して細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、だいこんとにんじんを炒める。
- ③ ②がしんなりしたらその他の具材を加えて酢以外の調味料を加え、炒り煮にする。
- ④ ③に火が通ったら、最後に酢を加えて混ぜ合わせる。

甘酸っぱく、さっぱりしているね。



愛知県産使用割合 69%

愛知県内産の野菜や愛知県の郷土料理を使った献立にするように心がけています。

地域（愛知県・東三河・設楽町）で生産（収穫）される農林水産物のことを「**地場産物**」と言い、それを消費する（食べる）ことを「**地産地消**」と言います。

