

いのしし肉のすき焼き煮

安芸太田町の特産物いのしし肉を使用！
大人にも子どもにも人気のすき焼き煮でごはんが進みます。
豚肉と組み合わせることで違和感なく食べることができます！



【材料】（1人分）

・焼き豆腐	30g
・白菜	30g
・イノシシ肉〈スライス〉	20g
・豚肉〈スライス〉	15g
・舞茸【平茸】	15g
・玉ねぎ	8g
・白ネギ	8g
・糸こんにゃく	
【田舎こんにゃく（糸）】	4g
・カゴメトマトピューレ	5g
・上白糖	3g
・こいくちしょうゆ	6g
・本みりん	2.5g
・バター	1.5g
・小ねぎ	3g

〈下処理〉

1. 野菜を洗淨
2. 舞茸（平茸）は石附を落とし洗淨する。
3. **こねぎ**をみじん切りにする。
4. 白菜・**白ねぎ**は斜め切り、
5. **玉ねぎ**は半分に切り、細切りにする。
6. 舞茸（平茸）をほぐす。
7. 焼き豆腐は正方形になるように切る。
8. 糸こんにゃくは湯通しし、5センチ程度に切る。

〈調理〉

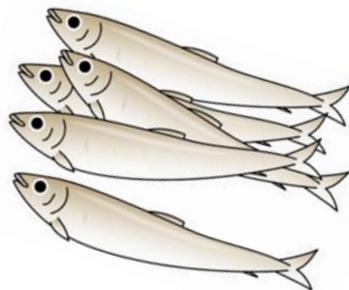
1. スライスされたイノシシ肉を**バターで炒める。**
2. 次に豚肉スライス・白菜・玉ねぎ・調味料の順に加え炒める。
3. さらに白ねぎ・こんにゃく・焼き豆腐を加え炒め煮にする。
4. 全てに火が通ったら、火を止め最後に小ねぎを加え混ぜる。

☆完成☆

ホンモロコ団子の味噌汁

【材料】(1人分)

- ホンモロコ 15g
- タラ〈フィレ〉 15g
- 木綿豆腐 10g
- 生姜(おろし) 1g
- 揚げ油(吸油率5%) 2g
- **ほうれん草 10g**
- **レンコン 6g**
- **人参 5g**
- 中みそ 7g
- かつお昆布出汁 110g



安芸太田町の特産物ホンモロコ使用!

団子にして味噌汁に入れることでホンモロコの苦みを和らげました。

普段とは少し違う味噌汁を味わうことができます!

〈下処理〉

1. 野菜の洗浄・下処理をする。
2. 出汁をとる。
3. ほうれん草は2.5cm程度の長さに切り、レンコン・人参は薄いいちょう切りにする。
4. ホンモロコ・タラ・生姜をフードプロセッサーにかける。

〈調理〉

1. **ホンモロコに豆腐を加え混ぜる。(少し粗く)**
2. **2個の団子上にし、170~180℃の油で50秒~1分揚げる。(きつね色になるまで)**
3. 出汁にレンコンと人参を加え火を通す。
4. 茹でておいたほうれん草を加え、味噌を溶き入れる。
5. 盛り付ける。

☆完成☆



しし肉のトマトカレーコロッケ

〈材料〉【1人分】

・猪肉（ひき肉）	15g
・豚肉（ひき肉）	5g
・玉ねぎ	15g
・カゴメグリーンピース (4号缶：450g)	3g
・生姜（おろし）	0.3g
・ダイストマト (5kgアルミパウチ/2)	35g
・牛乳	2g
・ケチャップ特級	5g
・醤油	0.7g
・カレー粉	0.4g
・塩	0.2g
・バター	1.5g
・じゃがいも	45g
・卵	5g
・パン粉	5g
・小麦粉	3.5g
・油	5.8g
・キャベツ	35g
・塩	0.2g



安芸太田町の特産物いのしし肉を使用！
洋食の人気おかずのコロッケとドライカレーを組み合わせる
事で抵抗感を持たずにイノシシ肉を食べる事が出来ます！

〈下処理〉

1. (猪肉を粗めのミンチ状にする。)
2. じゃがいもを茹でてつぶす。
3. 玉ねぎをみじん切りにする。

〈調理〉

1. 玉ねぎをバターで透き通るまで炒め、肉を加え しっかり炒める。
2. 調味料 A とグリーンピースを加え、**炒めながら水分をとばす。**
3. つぶしたじゃがいもにドライカレーを加え混ぜ合わせる。
4. 楕円形に成型し小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
5. 180℃の油で1～1分30秒揚げる。
6. キャベツを茹る。水気を切って塩を加えて混ぜる。
7. 皿にドライカレーコロッケとボイルキャベツを盛り付ける。

☆完成☆

ふわふわ卵となばのスープ



安芸太田町の「なば」使用！

なばという言葉子どもたちに伝えるために献立名にあえて記載しました。

あっさりとしたふわふわ卵のコンソメスープに、ほうれん草の彩りとなばの香りが感じられるスープです！

〈材料〉【1人分】

- 卵 25g
- しめじ 10g
- ほうれん草 10g
- コンソメ（顆粒） 1g
- 塩 0.02g
- 水 110g



〈下処理〉

1. ほうれん草を洗浄し、しめじは石附を落とし洗浄する。
2. ほうれん草を5cm幅に切る。ゆでて色止めをする。

〈調理〉

1. 水を沸騰させ、石附を落とし割いたしめじを加え、火を通す。
2. 塩とコンソメを加え味つけ、一煮たちさせる。
3. 火を一度止め、溶き卵を加えて、再加熱する。
4. 茹でておいたほうれん草を加える。
5. 盛り付ける。

☆完成☆