

# 竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね！



【料理名】 食育の日の献立

ごはん さばのゆうあん焼き 昆布あえ たけはらっこ汁


【コメント】

野菜の生産者やお店の方に協力していただき、竹原市内産・広島県内産の地場産物をたくさん使った献立にしました。

地場産物を知って、目で確かめて、味わって、地場産物を食べることの良さや、自分たちの郷土を愛する気持ちが育ってくれたらよいと思います。

作ってみませんか！？

## たけはらっこ汁

食品名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鶏肉	50g	小さめ	① だし汁に鶏肉, じゃがいも, ちりめんを入れて煮る。 ② 残りの材料も順に入れ, 煮えたら調味する。  ちりめんじゃこが入っているので, カルシウムが補給できます。 
油揚げ	1/2 枚	せん切り	
豆腐	1/4 丁	1 cm角	
じゃがいも	1/2 個	1 cm角	
はくさい	1 枚	2 cm幅	
こまつな	30g	1 cm幅	
ちりめんじゃこ	10g		
しょうゆ	大さじ1		
塩	適量		
だし汁	600cc		