



「“おとつ飯”始めよう」キャンペーン

男女共同参画社会づくりに向けた国の施策
男性の家事・育児等への参画について国民全
体の機運醸成等を図ることを目的にしています。

おとう飯はん!

今回のお料理は
内閣府男女共同参画「おとう飯」始めようキャンペーンのサポーターとして、白鳥町長が作りました。
この模様は6/20～26のみみじチャンネルでご覧いただけます



- ◆料理が苦手な人でも簡単に！
- ◆コロナ禍で消費が減った牛乳応援！



本日のメニュー

- 洋風炊き込みご飯
- きのこミルクスープ
- 牛乳豆腐





◆洋風炊き込みごはん(4人分)

- ・米 2カップ
- ・ベーコン 120g
- ・きのこ 60g
- ・ミックスベジタブル 160g
- ・おろし生姜 小さじ $\frac{1}{2}$
- ・牛乳 1カップ
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ2

◆洋風炊き込みごはん作り方



- ①お米は洗っておく
- ②ベーコン・きのこは1cm角に切る。 ミックスベジタブルは熱湯を通しておく
- ③炊飯器に米・牛乳・しょうゆ・酒を入れ、2合の水分量にし②を入れる
- ⑤通常の炊飯メニューで炊く
- ⑥炊き上がったら混ぜる





◆きのこミルクスープ(4人分)

- ・しめじ 120g
- ・たまねぎ 100g
- ・水 2カップ
- ・牛乳 2カップ
- ・まいたけ 60g
- ・バター 大さじ1
- ・みそ 大さじ1と1/2
- ・パセリ



◆きのこミルクスープの作り方

- ①しめじ・まいたけは石づきをとって子房に分け、1cm角に切る。
たまねぎも、1cm角に切る
- ②鍋にバターを入れ、焦がさないように溶かす
- ③②に①を入れ材料をさっと炒める
- ④③の鍋に水を入れてふたをして5～6分煮る
- ⑤④の煮汁でみそを溶いて加え、牛乳も加えて
ひと煮立ちさせる
- ⑥器に盛ってパセリをちらす





◆牛乳豆腐(4人分)

- ・牛乳 2カップ
- ・白だし 大さじ1
- ・醤油 適宜
- ・片栗粉 大さじ4
- ・しょうが(すりおろし) 小さじ1
- ・薬味 適宜
(ねぎ・みょうがなど)



◆牛乳豆腐の作り方

- ①鍋に牛乳・片栗粉・白だし・おろし生姜を入れて混ぜながら火にかけて、粘りが出てきたら弱火にする
- ②①がまとまってきたら、取り出しやすいように水でぬらしたバットに広げて冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ③切り分けて器に盛り
お好みで醤油と薬味を添える

