

暑さに負けず しっかり食べよう！

旬の野菜を使って

がりとシラスと海苔の重ねどんぶり

材料 4 人分

新生姜のがり・・・80g	焼きのり・・・・・・2枚
シラス・・・・・・40g	ご飯・・・520～600g

（新生姜のがりの作り方（作りやすい量））

生姜・・・・・・100g	砂糖・・・・・・大3（27g）
酢・・・・・・120cc	塩・・・・・・小1/2

がりの作り方（作りやすい量）

1. 新生姜は表面のよごれなどを洗い落とし、ごく薄く切る。
2. ボールに甘酢の材料を合わせる。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩少量（分量外）を加え。（1）を入れて3秒ほど浸して引き上げ、湯を切ってすぐ（2）の甘酢に加え、1～2時間漬ける。

作り方

（重ねどんぶりの作り方）

1. 器にご飯の半量を盛り、がりとシラス、のりの各半量を散らす。
2. 残りのご飯を重ねて盛り、がりとシラス、のりをかける。

なすと豚肉の揚げ浸し

材料 4 人分

なす・・・・・・4本	みょうが・・・・・・2本
いんげん・・・・・・8本	青じそ・・・・・・4枚
豚肉・・・・・・200g	生姜・・・・・・1片
（コース）	だし・・・・・・150cc
片栗粉・・・・・・大1.1/3	みりん・・・・・・大2
揚げ油・・・・・・適量	醤油・・・・・・大2

作り方

1. 鍋にみりんを入れて煮立て、だし・醤油を加え煮立たら火を止める（中火）
2. いんげんは半分に切る。
みょうがは小口切り、青じそは千切り、生姜はすりおろす。
3. 豚肉は3等分ほどに切り、片栗粉にまぶす。
4. 揚げ油を熱す間に、なすを縦半分に切り、3等分の斜め切りにして、
すぐに入れ揚げる。いんげん、肉も揚げる。
5. 器に揚げた、なす、いんげん、豚肉を盛りみょうが、しそ、生姜を上添える。
6. めんつゆを横から注ぐ。

夏野菜のシロップ煮 (不思議ある野菜が！)

材料 4 人分

冬瓜・・・・・・・・200g (皮をむいての重量) ミニトマト・・・・12ケ プルーン・・・・4粒 みかん缶・・・・8～12粒 { 砂糖・・・・40～60g 水・・・・200cc レモン・・・・1/2ケ シナモン・・適量	{ 寒天・・・・4g (1袋) 水・・・・200cc 牛乳・・・・100cc ・食えるとき、好みで シナモンをかけても ・季節の果物を添えても！
--	---

作り方

1. とうがんは厚めに皮をむき、サイコロ型に切る。レモンは薄い半月切り、または、輪切りにする。
2. トマトはヘタを取り、熱湯でさっと通し、水につけ皮をむく。
3. 鍋に(1)の冬瓜と(砂糖・水)入れ、透き通り柔らかくなるまで煮て、粗熱がとれたら(レモン・シナモン・プルーン・シナモン・トマト)を加え冷蔵庫で冷やす。
4. 別鍋で寒天と水を入れ、火にかけ混ぜながら溶かし、牛乳・砂糖を加えたら火を止め、容器に流し入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
5. 牛乳が固まったら、冬瓜と同じ型に切る。
6. 器に冬瓜シロップ漬け・牛乳寒天を盛り、みかん等の果物を飾る。
 好みでシナモンを追加する
 季節の果物も一緒に

1 人分の栄養価

献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
がりとしラス・	245kcal	6.0g	1.5g	1.0g
なすと豚肉・・	250kcal	11.6g	18.2g	0.8g
夏野菜の・・・	113kcal	1.8g	1.1g	(0) g
合計	608kcal	19.4g	20.0g	1.8g

- ・とうがん、廃棄入れて220gになります
- ・冷やす氷(透明のビニール袋で作っていいです)