

暑さに負けず しゃかり食べよう！
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 (ロース)	生姜 ······ 1片
片栗粉 ······ 大1.1/3	だし ······ 150cc
揚げ油 ······ 適量	みりん ······ 大2
	醤油 ······ 大2

作り方

1. 鍋にみりんを入れて煮立て、だし・醤油を加え煮いたら火を止める（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、生姜を上に添える。
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)	寒天 ····· 4g (1袋)
ミニトマト ····· 12ヶ	水 ····· 200cc
プルーン ····· 4粒	牛乳 ····· 100cc
みかん缶 ··· 8~12粒	・食べるとき、好みで シナモンをかけても ・季節の果物を添えても！
砂糖 ··· 40~60g 水 ····· 200cc レモン ··· 1/2ヶ シナモン · 適量	

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 牛乳が固まったら、冬瓜と同じ型に切る。
- 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
がりとシラス ·	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）