

テーマ	地元、河内長野の野菜を使った夏メニュー！	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベビーパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・夏野菜の和風パスタ</li> <li>・とうもろこしのかきあげ</li> <li>・冷凍ミカン</li> </ul>	<u>使った大阪産食材名と（地域・産地名）</u> なす・ピーマン・玉ねぎ とうもろこし・みかん （河内長野市）

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量(2人分)	切り方	作り方
ベビーパン	ベビーパン	2個		
牛乳	牛乳	2本		
夏野菜の和風パスタ	ベーコン パスタ <b>なすび</b> <b>ピーマン</b> <b>玉ねぎ</b> にんにく オリーブオイル こいくちしょうゆ 塩こしょう	1枚 120g 80g 60g 60g 2g 2g 2g 少々		①鍋でパスタをゆでる。 ②切った野菜とベーコンをオリーブオイルで炒める。 ③さらに、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。 ④パスタを入れて、しょうゆ、塩・こしょうを入れて出来上がり。
とうもろこしのかきあげ	<b>とうもろこし</b> 天ぷら粉 水 揚げ油 塩	80g 40g 50cc 適量 1g		①ボールにとうもろこしと天ぷら粉と水を入れて、よく混ぜ合わせる。 ②揚げ油を160～170℃にあたためて大きめのスプーンですくってなべのフチからそっと入れる。 ③かた面、約2分づつくらい、揚げる。 ④お好みで塩をふる。
冷凍ミカン	<b>みかん</b>	2個		①みかんを冷凍しておく。