

テーマ	大阪産の夏野菜をたっぷり食べて元気になろう！	
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜たっぷりガパオ風ライス ・牛乳 ・オクラとトウモロコシのツナマヨ和え ・太陽のスープ 	<u>使った大阪産食材名と（地域・産地名）</u> なす・ピーマン・とうもろこし トマト（南河内産） オクラ（泉州産）

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量(2人分)	切り方	作り方
夏野菜たっぷり ガパオ風ライス	米	1合		①米を洗い、炊く。 ②熱したフライパンにごま油をひき、なすを入れて炒める。 ③しんなりしたら、とりひき肉とピーマンちパブリカと玉ねぎを入れて、中火で炒める。 ④ひき肉に火が通ったら、④を入れて、中火のまま炒めて、味をなじませる。 ⑤盛り付けたごはんの上のせる。
	水	200ml		
	鶏ひき肉	60g		
	なす	60g	1.5cmちょう切	
	ピーマン	30g	1.5cm角	
	赤パブリカ	30g	1.5cm角	
	黄パブリカ	30g	1.5cm角	
	玉ねぎ	30g	1.5cm角	
	オイスターソース	10g	} (A)	
	しょうが	8g		
とりがらスープの素	10g			
	ごま油	10g		
牛乳	牛乳	2本		
オクラとトウモ ロコシのツナマ ヨ和え	オクラ	40g	5mmななめ切	①オクラに塩をふって板ずりする。 ②熱湯で1分ゆでる。 ③へたとガクを落として、5mmのななめ切りにする。 ④トウモロコシを4分、塩ゆでにする。 ⑤あら熱をとって、トウモロコシの実をそぐ。 ⑥トウモロコシとツナと(A)を入れてまぜ、オクラを入れて、さっとまぜる。
	トウモロコシ	20g		
	ツナ	30g		
	塩	少々		
	白すりごま	6g	} (A)	
	マヨネーズ	6g		
	こいくちしょうゆ	2g		
太陽のスープ	玉ねぎ	40g	うす切り	①トマトの皮を湯向きして、各切りにする。 ②中火で熱したなべにバターをとかして、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。 ③お湯を入れて、弱火で10分煮詰める。 ④コンソメとトマトと黒こしょうを入れて、ひと煮立ちしたら、さとうを入れ、まぜ合わせる。
	トマト	40g	1cm角切り	
	コンソメ顆粒	6g		
	さとう	2g		
	黒こしょう	少々		
	バター	40g		
	お湯	300ml		