

| | | | |
|-----|---|---|--|
| テーマ | 夏野菜を中心にたくさん食べられる献立 | | |
| 献立 | <ul style="list-style-type: none"> ・コーンバターご飯 ・牛乳 ・鶏肉と夏野菜のカレー風味炒め ・オクラもずく ・根菜汁 ・冷やし大学芋 | <p><u>工夫した点（ポイント）</u></p> <p>主菜は、みんなが大好きなカレー味にすることで、一緒に野菜がたくさんとれる。</p> <p>お汁は、根菜も使い、腸によい。</p> | |

(数量gは可食量)

| 献立名 | 材料名 | 分量(2人分) | 切り方 | 作り方 |
|----------------|--|---|---|--|
| コーンバターご飯 | 米 水 コーン バター 塩 | 160g 240ml 40g 10g 少々 | | <p>①フライパンでバターを温め、コーンを炒め塩で味付けする。</p> <p>②炊きあがったご飯に、①を加え混ぜる。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 2本 | | |
| 鶏肉と夏野菜のカレー風味炒め | 鶏肉 カレー粉 コンソメの素 塩・こしょう にんにく・しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 油 酒 | 120g 少々 少々 少々 少々 40g 40g 40g 小さじ1/2 少々 | A 薄切り 短冊切り 乱切り | <p>①鶏肉をAで下味をつける。(30分)</p> <p>②油を熱し、①、にんじん、玉ねぎを炒める。</p> <p>③にんじんが柔らかくなったら鶏に火が通ったら、ピーマンを入れて食感が残る程度に火を入れる。</p> |
| 根菜汁 | 豚肉 玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう さつまいも 油揚げ みそ だし汁 | 40g 40g 20g 20g 20g 20g 10g 20g 300ml | B 小口切り 薄切り 半月切り 短冊切り ささがき 一口大 短冊切り | <p>①鍋にだしを入れ、Bを入れて煮る。</p> <p>②さつまいもと油あげを加え、さつまいもに火が通ったら、みそで味付ける。</p> |
| オクラもずく | オクラ 味付けもずく酢 | 20g 80g | 輪切り | <p>①おくらのへたを取り、塩で板ざりをしてからゆでる。</p> <p>②ゆであがったオクラともずく酢と混ぜる。</p> |
| 冷やし大学芋 | さつまいも 砂糖 みりん しょうゆ・ごま油・バター | 100g 大さじ1 大さじ1/2 少々 | 1cm幅輪切り | <p>①フライパンにバターとごま油を引き、その上にさつまいもを並べる。</p> <p>②弱火で、じっくりと何度もひっくり返しながらさつまいもの断面が少し色付くまで焼く。</p> <p>③みりん、しょうゆ、砂糖を混ぜたものを回し入れ、照りとろみが出るまで煮詰める。</p> <p>④あら熱をとった後、冷蔵庫でひやしておく。</p> |

