

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 	<u>工夫した点（ポイント）</u> 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。 お汁は、根菜も使い、腸によい。

（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	160 g 240ml 40g 10g 少々		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。 ②炊きあがったご飯に、①を加え混ぜる。
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	A 120 g 少々 少々 少々 少々 40 g 40 g 40 g 小さじ1/2 少々	薄切り 短冊切り 乱切り	①鶏肉をAで下味をつける。（30分） ②油を熱し、①、にんじん、玉ねぎを炒める。 ③にんじんが柔らかくなって鶏に火が通ったら、ピーマンを入れて食感が 残る程度に火を入れる。
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	B 40 g 40 g 20 g 20 g 20 g 20 g 10g 20 g 300ml	小口切り 薄切り 半月切り 短冊切り さがき 一口大 短冊切り	①鍋にだしを入れ、Bを入れて煮る。 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 する。
オクラもずく	オクラ 味付けもずく酢	20 g 80 g	輪切り	①おくらへのたを取り、塩で板ずりをしてからゆでる。 ②ゆであがったオクラともずく酢と混ぜる。
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	100 g 大さじ1 大さじ1/2 少々	1cm幅輪切り	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。 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。 ③みりん、しょうゆ、砂糖を混ぜたものを回し入れ、照りとなろみが出る まで煮詰める。 ④あら熱をとった後、冷蔵庫でひやしておく。

