

旬の野菜を美味しく食べよう ～ 大人も食育 ～



主食	五分搗きごはん
主菜	鯿と夏野菜のソテー
副菜（汁物）	青じそ香るかぼちゃのみそ汁
副菜	インゲンとクリームチーズの白和え
副菜	豆腐のみたらしぷりん

エネルギー 619kcal 塩分 2.8g

令和元年 6月25日(火)

旬の野菜をおいしく食べよう！ ～ 大人も食育 ～

本日の献立	エネルギー619kcal	塩分2.8g
・主食	五分搗きごはん	
・主菜	鰯と夏野菜のソテー	
・副菜(汁物)	青じそ香るかぼちゃのみそ汁	
・副菜	インゲンとクリームチーズの白和え風	
・副菜(デザート)	豆腐のみたらしぷりん	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 五分搗きごはん

<材料> 4人分		エネルギー200kcal	-g
半搗き米	1 合半	水	適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にに入れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

副菜(汁物) 青じそ香るかぼちゃのみそ汁

かぼちゃがホッコリおいしい！

<材料> 4人分		エネルギー**53kcal	塩分1.0g
A かぼちゃ(一口大に切る)	200g		
玉ねぎ(薄切りし半分に切る)	1/3 個	かつおだし	3 カップ
青じそ(せん切り)	4枚	みそ	29g

<作り方>

- ① 鍋にだし汁とAを入れて煮る。野菜に火が通ったらみそを溶き入れて火を止める。
- ② 器に盛り、青じそを天盛りする。 **Point** かぼちゃは煮過ぎないように注意する。

主菜 鮓と夏野菜のソテー

夏野菜がとってもカラフル！

＜材料＞4人分		エネルギー182kcal 0.9g	
A { 鮓 (3枚おろし)	4尾分	にんにく(みじん切り)	1拵強
薄力粉	少々	A { しょうゆ	大さじ1
ズッキーニ(緑・黄色) (1cm幅に切る)	各1本	レモン汁	大さじ1
ミニトマト(半分に切る)	10個	オリーブ油	大さじ2強

＜作り方＞

- ① 鮓は一口大に切り、薄力粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油(大1)とにんにくを入れ、香りが出たら鮓を入れてこんがり焼く。器に取る。
- ③ 同じフライパンにオリーブ油(残大1)を入れ、ズッキーニを炒め火が通ったらトマトを加えさっと炒める。Aで調味し、②の鮓にかける。 **Point** ズッキーニは両面焼く。

副菜 インゲンとクリームチーズの白和え風

濃厚な味わいを楽しむ！

＜材料＞4人分		エネルギー54kcal 塩分0.3g	
サヤインゲン(筋があれば取る)	200g	クリームチーズ	20g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個	マヨネーズ	大さじ1
パプリカ(オレンジ)(粗みじん)	1/8個	だし汁	大さじ1/2
		塩・黒こしょう(粗びき)	少々

＜作り方＞

- ① サヤインゲンは茹でて、冷水にさっと通し、水気をきる。飾り用に1、2本(小口切り)残し、半分に切る。 **Point** サヤインゲンは色よく茹でる。
- ② クリームチーズは室温に戻し、滑らかにのばしてからAを少しずつ加え混ぜる。
- ③ インゲンを②でざっくり和える。
- ④ 器に玉ねぎ、③、パプリカの順に盛り、飾り用のインゲンを散す。

副菜(デザート) 豆腐のみたらしぷりん

豆腐 de クリーミープリン！

＜材料＞4人分		エネルギー130kcal 0.6g	
絹豆腐	200g	B { 砂糖	8g
牛乳	200g	みりん	16g
砂糖	24g	しょうゆ	16g
A { ゼラチン	5g	片栗粉	1g
水	大さじ2	メロン(一口大に切る)	1/4個
		バニラエッセンス	少々

＜作り方＞

- ① 鍋に豆腐を入れてクリーム状に攪拌する。牛乳・砂糖を加え、中火にかけ沸々したら火を止める。ふやかしたゼラチンAを加え、溶けるまでよく混ぜる。
- ② ボウルに流し入れ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 耐熱容器にBを入れ、レンジ(600W)で30秒加熱し冷ます。 **Point** Bは
- ④ ②を器に取り分け③のたれをかけ、フルーツを添える。 良く混ぜて加熱する。