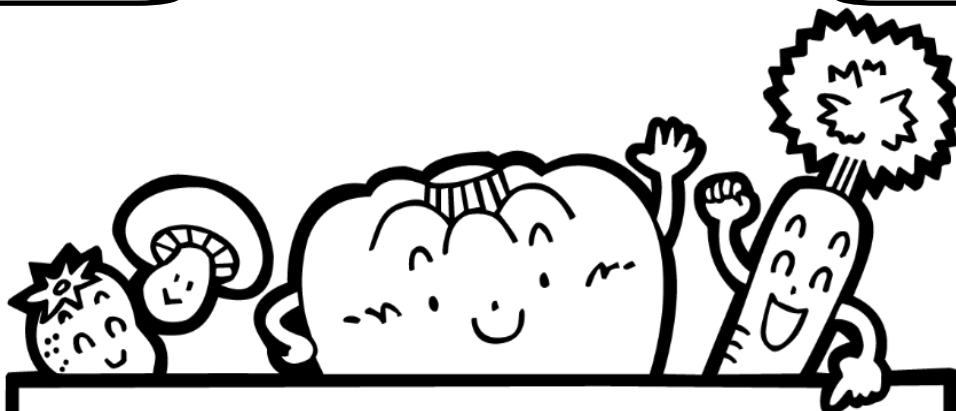


なつやさい た
夏野菜を食べよう
なつやさい
～夏野菜たっぷり朝ごはん～



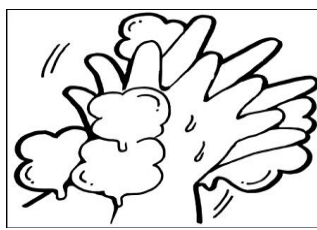
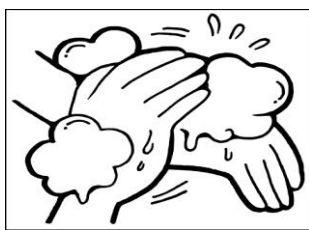
きょうのメニュー

- ・コーンごはん
- ・オムレツ
- ・ラタトゥイユ
- なつやさい
・夏野菜サラダ (てづく 手作りドレッシング)
- さわにわん
・沢煮椀

ちょうりじっしゅう まえ
調理実習をはじめる前に

さんかく
*エプロン・三角きん・マスクはつけましたか？

せっ て
*石けんで、きれいに手をあらいましたか？



～材料は一班（6人）分です～

★コーンごはん ※まとめてこちらで炊きます

材料		作り方
米 3合 コーン 90g 塩 小さじ1杯 酒 大さじ2杯		① 米を洗いザルにあげ、30分ほど水気をきっておく。 ② 炊飯器に米と水を入れ、浸漬する。 ③ ②にコーンと塩、酒を加えて炊飯する。 ④ ご飯が炊けたら、切るように混ぜる。



少し塩味を効かせたコーンごはんは、色きれいでお弁当にもおすすめです。

★オムレツ

材料		作り方
卵 6個 塩 適宜 こしょう 適宜 牛乳 小さじ12杯 油 大さじ6杯		① ボールに卵を1個と、塩（ほんの少し）、こしょう、牛乳小さじ2杯を入れてよく混ぜる（1人分ずつ作る。） ② フライパンを熱し、油大さじ1杯を入れ、①を一気に流し入れる。両面を焼き、形を整えてオムレツを作る。

★ラタトゥイユ

材料		作り方
ベーコン ハーフ6枚（一パック） トマト 2個 スツキーニ 1/2本 たまねぎ 1/2個 なす 1本 にんじん 1/2本 パプリカ 1/2個 にんにく 1かけ トマトピューレ 50g コンソメ 5g（キューブ1個） 塩 適宜 こしょう 適宜 オリーブオイル 大さじ1		① ベーコン…短冊切り トマト…さいの目切り スツキーニ・たまねぎ・にんじん・パプリカ…さいの目切り なす…さいの目切り、水にさらす にんにく…みじん切り ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから火をつけ、香りが出たら中火で、ベーコンを炒める。 ③ にんじん、たまねぎを炒める。 ④ スツキーニ、パプリカ、なす、トマト、トマトピューレを入れ、炒める。 ⑤ さらに調味料を加え、焦がさないように混ぜながら、汁気がなくなるまで煮詰める。 ⑥ オムレツと一緒に盛りつける。

ラタトゥイユソースは、野菜の切り方を大きくするとおかずにもなります。

★^{さわにわん}沢煮椀

ざいりょう 材 料		つくかた 作 り 方
豚肉 うすあげ にんじん だいこん 大根 ごぼう えのきたけ オクラ かつおぶし こんぶ 塩 酒 みりん うすくちしょうゆ 水	3枚 1/2枚 1/6本 1/6本 1/4本 1/3袋 2本 20g 3g 小さじ 1/2弱 小さじ2 大さじ 1/2 大さじ 1 1000cc	① 鍋に水をはり、こんぶをつけておく。 ② かつおぶしをお茶パックにつめる。 ③ ①を弱火にかけ、じっくりだしを出す。沸騰する直前にこんぶをとりだし、②を入れ一煮立ちさせ、パックを取り出す。 ④ 豚肉…短冊切り(こちらで準備し、お渡しします) うすあげ…油抜きし、短冊切り にんじん…千切り だいこん…千切り ごぼう…千切り(ささがき) えのきたけ…石づきをとり、1/2にカットしてほぐす オクラ…塩をふり、板ずりをしてヒゲを取り、水洗いし、 茎を切り落として小口切り ⑤ 煮えにくい材料から煮ていき、野菜が煮えたところで豚肉を入れる(あくがあれば取る)。 ⑥ 調味し、最後にオクラを散らす。

だしをしっかりとることで、薄味でおいしくいただけます。
野菜を千切りにすることで、しゃきしゃきした食感を楽しめる具だくさんの汁物です。

★^{なつやさい}夏野菜サラダ(手作りドレッシング)

ざいりょう 材 料		つくかた 作 り 方
きゅうり あかたま 赤玉ねぎ レタス ミニトマト <ドレッシング> オリーブオイル レモン汁 穀物酢 砂糖 塩 こしょう	1本 1/6こ 1/3こ 12こ 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 小さじ 1/4 少々	① 野菜は水できれいに洗う。 ② きゅうり…塩で板ずりし、ピーラーで縦にスライスする 赤玉ねぎ…うすくスライスし、水にさらす (水にさらすことでからみが少なくなります) レタス…一枚ずつ分けて洗い、食べやすい大きさにちぎる ミニトマト…ヘタを取って洗う <ドレッシング> ③ 酢、レモン汁にオリーブオイルを少しずつ加え、よく混ぜる。 ④ 砂糖、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。 甘さが足りなかったら砂糖を足す。 ダマにならないように注意する。 ⑤ 野菜を器に盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

今回は酢とレモン汁を混ぜて作ります。酢を入れずにすべてレモン汁にしたり、
グレープフルーツを絞ったりしてもおいしいです。