

きょうのメニュー

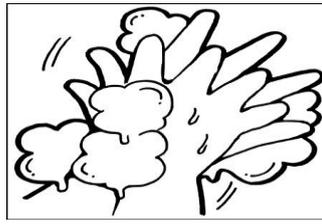
- かんたん
• 簡単おにぎり (手作り肉みそ入り)
- なすとズッキーニのチーズ焼き
- トマトオムレツ
- さわにわん
• 沢煮椀
- なつやさい
• 夏野菜のサラダ (手作りのドレッシングで)
- きせつ
• 季節のくだもの



ちょうりじっしゅう 調理実習をはじめる前に

*エプロン・三角きん・マスクはつけましたか？

*石けんで、きれいに手をあらいましたか？



～材料は一班分（8人）です～

★肉みそ

多めに作っておくと、いろいろな料理に使うことができ、とても便利ですよ！

豚ミンチ	300g
酒	大さじ2
土しょうが	10g
にんにく	5g
油	少々
かしば香るみそ	大さじ3と1/2
甜麺醬	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2

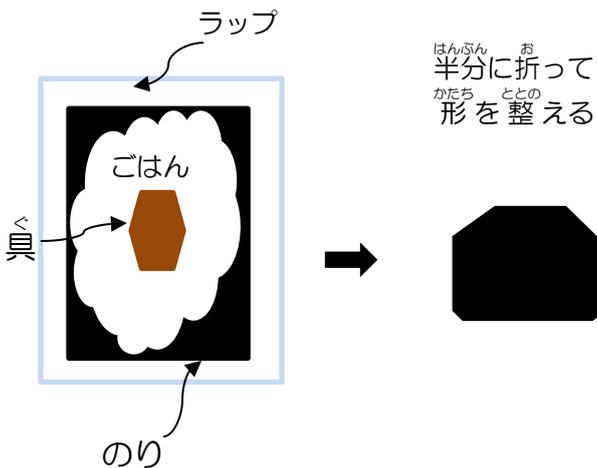
- ① にんにく・・・みじん切り
土しょうが・・・みじん切り
- ② 鍋に油を弱火で温め、にんにくとしょうがを炒める。
- ③ ②の香りが立ってきたら、ひき肉を加え、ぽろぽろになるまでよく炒め、肉に火が通ったら酒をふる。
- ④ 合わせ調味料を加えて炒める。

※作り置き肉みそは冷蔵庫で保管し、3～4日で食べ切りましょう。

★簡単おにぎり（1班分）

米	3合
肉みそ	作った肉みその 1/5量
焼きのり	8枚

- ① 米は洗って浸漬し、炊く。
- ② 焼きのりをラップの上に広げる。
- ③ ご飯を焼きのりに合わせておき、中央に肉みそをのせる。
- ④ ③を半分に折り、形を整える。



★なすとズッキーニのチーズ焼き



常備菜の肉みそ

なす

ズッキーニ

チーズ

オリーブオイル

塩

こしょう

作った肉みその
4/5量

1本

1本

100g

大さじ1

少々

少々



- ① なす・・・5ミリ程度に薄く輪切り
ズッキーニ・・・3ミリ程度に薄く輪切り
- ② なすとズッキーニは、油を引かずにフライパンで焼く。
- ③ 耐熱皿に焼いたなすとズッキーニを交互にならべ、オリーブオイルを回しかけ、塩こしょうする。
- ④ ③に肉みそをのせ、チーズをかけてオーブンで焼く。
(オーブンは予熱250℃ 上段4分程度)

★トマト入りオムレツ

卵

トマト

ベーコン

バター

塩

こしょう

4個

1/2個

2枚

16g

少々

少々

フレッシュなトマトを使って、暑い夏にぴったりのさわやかなオムレツです。

- ① トマト・・・さいの目に切る。
ベーコン・・・さいの目に切る。
- ② 卵をボールに割りほぐし、切ったトマトとベーコンを加えて混ぜ、塩とこしょうで味を整える。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、卵を入れて焼く。菜箸で混ぜ、形を整える。



★^{さわにわん}沢煮椀

にんじん	160g
^{だいこん} 大根	200g
ごぼう	120g
オクラ	^{ほん} 4本
^{まつやま} 松山あげ	12g
かつお	40g
こんぶ	20g
^{しお} 塩	小さじ1/2 ^{じやく} 弱
^{さけ} 酒	小さじ2
みりん	^{おお} 大さじ1/2
^{うすくち} 淡口しょうゆ	^{おお} 大さじ1と ^こ 小さじ1
水	1600cc



だしをしっかりとることで、^{うすあじ}薄味でおいしくいただけます。^{やしき}野菜を^{せんぎ}干切りすることで、しゃきしゃきした^{しょっかん}食感を^{たの}楽しむ^く具だくさんの^{しるもの}汁物です。



- ① ^{なべ}鍋に^{みず}水をはり、^{こんぶ}こんぶを30分以上つけておく。
- ② ①を^{よわび}弱火にかけ、1時間かけてじっくりだしを出す。^だ沸騰する^{ちやくせん}直前に^{こんぶ}こんぶをとりだし、^{かつお}かつおを入れ一煮立ちさせ、だしをこす。
- ③ にんじん・・・^{せんぎ}干切り
^{だいこん}大根・・・^{せんぎ}干切り
 ごぼう・・・^{せんぎ}干切り
 オクラ・・・^{わぎ}輪切り
- ④ ^に煮えにくい^{ざいりよう}材料から^に煮ていき、^{やしき}野菜が^に煮えたところで^{ちようみ}調味し、^{さいご}最後に^{まつやま}松山あげとオクラを加え、一煮立ちさせる。

★^{なつやさい}夏野菜のサラダ

きゅうり	^{ほん} 1本	
プチトマト	^こ 8個	
^{あかたま} 赤玉ねぎ	^こ 1/2個	
《ドレッシング》		
A {	^{うすくち} 薄口しょうゆ	^{おお} 大さじ1
	オリーブオイル	^{おお} 大さじ1
	^{じる} レモン汁	^こ 小さじ1
	^{しお} 塩	^{しょうしょう} 少々

^{しゆん}旬の^{やしき}野菜を^{ばいそう}サラダにしました。^{てつく}手作りドレッシングでおいしさも^{ばいそう}倍増です。

- ① きゅうり・・・^{しお}塩で^{いた}板ずりし、^{なな}斜め切りする。
^{あかたま}赤玉ねぎ・・・^{うす}薄く^{みず}スライスし水にさらし、^{みすけ}水気を切る。
 プチトマト・・・^とヘタを取って^{あら}洗う。
- ② ^{ちようみりよう}調味料Aを、よく^ま混ぜ^あ合わせる。
- ③ ^{やしき}野菜を^{うつわ}器に^も盛り付け、^た食べる^{ちやくせん}直前にドレッシングをかける。



★^{きせつ}季節のくだもの

デラウェア

デラウェア	^{ふさ} 2房
-------	------------------

- ① デラウェアは^{あら}洗って、キッチンばさみを^{つか}使って^{ふさ}房を^わ分ける。
- ② ^{うつわ}器に^も盛り付ける。