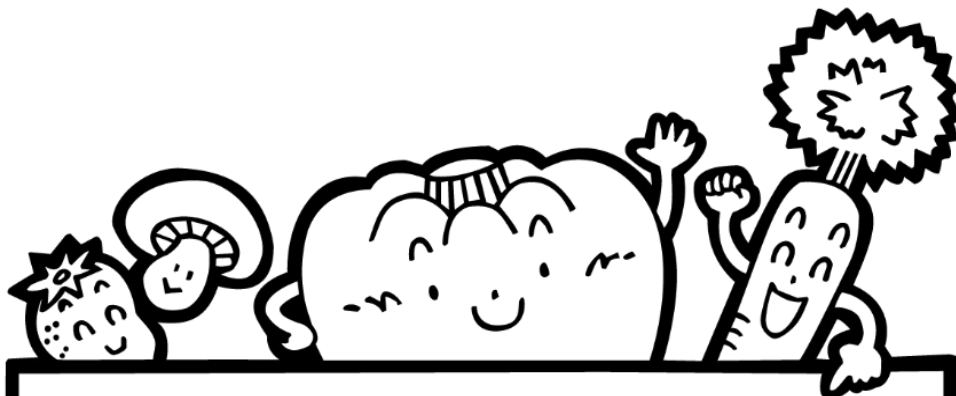


なつやさい た  
夏野菜を食べよう  
なつやさい  
～夏野菜たっぷりワンプレートごはん～



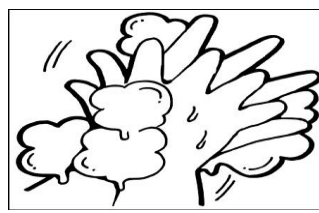
きょうのメニュー

- コーンごはん
- なつやさい  
夏野菜のキッシュ
- ゴーヤのツナいため
- サラダ (グレープフルーツドレッシング)
- ミネストローネ



ちょうりじっしゅう まえ  
調理実習をはじめる前に

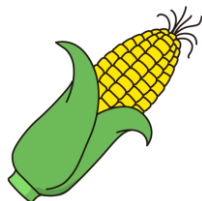
- \* エプロン・三角きん・マスクはつけましたか？
- \* せっけんで、きれいに手をあらいましたか？



～材料は一班（8人）分です～

★コーンごはん

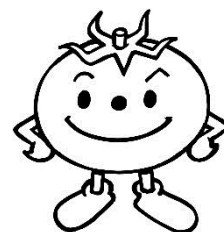
材料		作り方
米	2合	① 米を洗いザルにあけ、30分ほど水気をきっておく。 ② 炊飯器に米と水を入れ、浸漬する。 ③ ②にコーンと塩、酒を加えて炊飯する。 ④ ご飯が炊けたら、切るように混ぜる。
コーン	60g	
塩	小さじ2/3杯	
酒	大さじ1杯	



少し塩味を効かせたコーンごはんは、色がきれいでお弁当にもおすすめです。

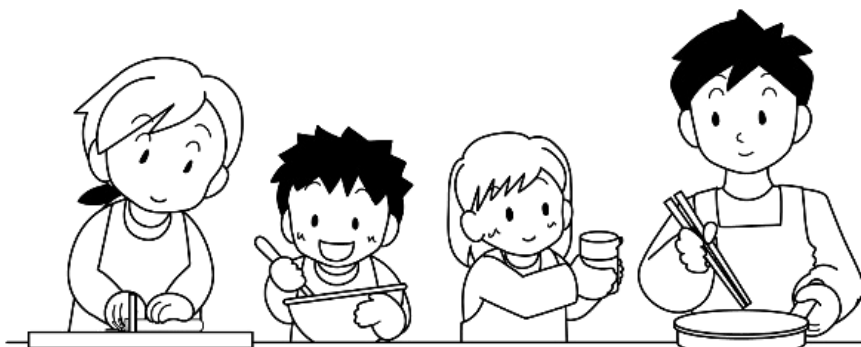
★ミネストローネ

材料		作り方
ウインナー	約15cm 4本	① ウインナー…1～1.5センチに切る。 玉ねぎ…1/2に切り、うす切り ズッキーニ…いちょう切り にんじん…いちょう切り トマト…湯むきし、小さめに切る。 にんにく…みじん切り ② なべにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りを出す。 ③ 玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、ウインナーを炒め、赤ワインを入れてアルコール分をとばす。 ④ 水を加えて煮、トマト、トマトピューレ、コンソメを加える。 ⑤ 淡口しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。
たまご	1こ	
ズッキーニ	1本	
にんじん	1/2本	
トマト	1こ	
にんにく	ひとかけ 一片	
トマトピューレ	80g	
コンソメ	9g	
赤ワイン	大さじ1/2	
淡口しょうゆ	大さじ1/2	
オリーブ油	大さじ1/2	
塩	適宜	
こしょう	適宜	
水	880cc	



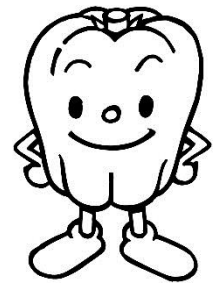
<トマトの湯むき>

包丁で十字に切りこみを入れ、ヘタの方にフォークをさす。  
 沸騰した湯の中にトマトを入れ、10～15秒つける。  
 水にとり、皮をめくる。



★夏野菜のキッシュ

材料		作り方
ベーコン	100g	<p>① オーブンは190℃に予熱する。</p> <p>&lt;具材の準備&gt;</p> <p>② ベーコン …短冊きり 玉ねぎ …1/2に切り、うす切り なす …さいの目切り ズッキーニ…さいの目切り パプリカ …さいの目切り ミニトマト…半分</p> <p>③ フライパンでベーコンを炒める。 玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカを順番に入れ、塩・こしょうをふる。 すべて炒められたら、皿に取り出し冷ます。</p> <p>④ 卵を割り混ぜる。生クリームを入れさらに混ぜる。 半分の量のチーズを入れる。</p> <p>⑤ ④に③の具材を入れる。</p> <p>&lt;生地の準備&gt;</p> <p>⑥ 天板にクッキングシートを敷く。(天板より少し大きめ)その上にパイシートを敷く。ふちを立ち上げる。生地と生地の間は指でおさえ、くっつける。フォークで穴を開ける。</p> <p>⑦ 生地に⑤を流し入れ、表面を平らにする。</p> <p>⑧ 切ったミニトマトの断面が上になるように並べ、残りのチーズをのせる。</p> <p>⑨ 予熱したオーブンに入れ、約20分焼く。 表面が焦げそうならアルミホイルをかぶせる。 真ん中あたりに竹串をさし、何もついてこなかったら出来上がり。</p>
玉ねぎ	1こ	
なす	1/2本	
ズッキーニ	1/2本	
パプリカ	1こ	
ミニトマト	8こ	
卵	2こ	
生クリーム	200ml	
ナチュラルチーズ	100g	
塩	適宜	
こしょう	適宜	
パイシート	2枚	
	(20.5×20.5cm)	



「キッシュ」ってどんな料理??



キッシュは、フランス ロレーヌ地方で作られるパイ料理のひとつです。

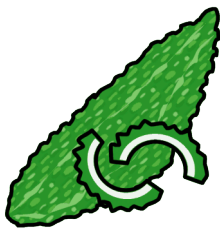
パイ皿にパイ生地を敷き、ベーコン・チーズ・野菜などの具と、

生クリームや牛乳を混ぜた塩味の卵液を混ぜて、オーブンで焼きます。

ロレーヌ地方では、春の訪れを祝うお祭りには欠かせない料理だそうです。

## ★ゴーヤのツナいため

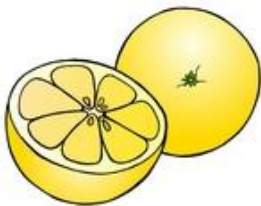
ざいのりょう 材料		つくかた 作り方
ゴーヤ	1/2本	① ゴーヤ…たてに半分に切り、スプーンで種をとり、うす切り。 塩でもみ、下ゆです。水気を切る。 ツナ…汁気を切る。 土しょうが…みじん切り ごま…空煎りし、擦る。
ツナ	2缶 (スープ煮・食塩不使用)	
土しょうが	4g	
ごま	12g	
さとう	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	大さじ1/2	② フライパンにごま油を引き、ツナと土しょうがを炒める。
ごま油	大さじ1	③ ゴーヤを炒める。
		④ さとう、しょうゆで味付けする。
		⑤ ごまを振りいれ完成。



ゴーヤはうすく切り、塩もみしたり、下ゆでしたりすることで、苦みが少なくなり、食べやすくなります。

## ★サラダ（グレープフルーツドレッシング）

ざいのりょう 材料		つくかた 作り方
きゅうり	1本	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。 オクラ…塩をまぶしてうぶ毛をとり、下ゆです。 粗熱をとって1センチくらいの長さに切る。 赤玉ねぎ…スライサーでうすくスライスし、水にさらす。 (水にさらすことでからみが少なくなります) ミントマト…ヘタを取って洗う。 <ドレッシング> ③ グレープフルーツをしぼる。 ④ ③にオリーブオイルを少しずつ加え、よく混ぜる。 ⑤ 塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。 ダマにならないように注意する。 ⑥ 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。
オクラ	4本	
赤玉ねぎ	1/2こ	
サニーレタス	1株	
ミニトマト	8こ	
<ドレッシング>		
グレープフルーツ果汁	1/2こ	
(果汁)	大さじ2	
オリーブ油	大さじ1	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	



グレープフルーツのかわりに、旬の柑橘類でも作れます。  
ドレッシングには、あまみの少ないものがオススメです。