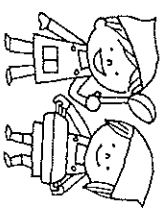




献立名

# ズッキーニの冷たいソース



材料(大人4人分)

作り方



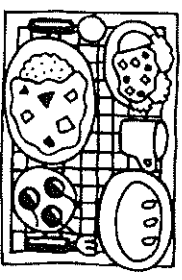
ズッキーニ	中1本
玉ねぎ	1/4個
水	200cc
牛乳	200cc
コンソメ顆粒	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩・胡椒	適量

- ①ズッキーニと玉ねぎを薄切りにします  
※玉ねぎは繊維に逆らうように切ります
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたらズッキーニを加え炒めます
- ③水とコンソメ顆粒(キューブなら1/2個)を入れ、蓋をしてやわらかくなるまで煮たら、火を止めます
- ④③の粗熱がとれたらミキサー等でなめらかにし、再び火にかけて牛乳を加えて、温めながらのぼします

☆一口メモ ☆

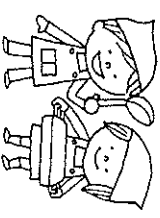
⑤塩・こしょうで味を整え、沸騰する前に火を止めます  
冷蔵庫で冷やしておきます

青臭さもなごクゴクと飲めます！



献立名

# ズッツコロツケ



材料(大人4人分)

作り方



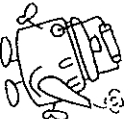
じゃが芋	400g
玉ねぎ	1/2個
挽き肉(牛・豚・合挽き、お好みで)	150g
☆塩	小さじ1/2
☆胡椒	少々
☆みりん	大1
・牛乳	大1〜
・パン粉	30g前後

- ①【パン粉の乾煎り】  
サクツとさせる綺麗なキツネ色に仕上げる為、パン粉を乾煎りしておきます。パン粉をフライパンに移して火を点け、ゆすったり振ったりして上下を返しながら、しっかりと狐色になるまで乾煎りします。
- ②【中身作り】  
じゃが芋は皮付きのまま茹で始めます。茹でている間に、玉ねぎをみじん切りにします。
- ③フライパンに油少々(分量外)を引き、玉ねぎが少し透き通る程度に炒めます。
- ④挽き肉と☆を加え、ほぐしながら肉に火が通るまで炒めます。
- ⑤じゃが芋が芯まで柔らかくなったなら、熱い内に皮を除いて潰します。

- ⑥牛乳・挽き肉を汁や油ごと加え、じゃが芋と混ぜます。
- ⑦器に移してパン粉を振り、オリーブ油を回し掛けます。
- ⑧トースターやオーブンで焼き、軽く焦げ目を付けたら出来上がりです。

☆一口メモ ☆

普通のコロツケと違い、形を作る手間も揚げる必要もないので簡単に作れます！！



# 献立名： 豆腐の肉味噌グラタン

材料 (大人4人分)

作り方

押し豆腐 240g  
豚挽肉 140g  
玉葱 170g  
青じそ 8枚  
味噌 大きじ1杯強  
マヨネーズ 大きじ1杯弱  
三温糖 少々  
酒 少々  
サラダ油 大きじ1/2杯  
とろけるチーズ 100g

①豆腐は1cm角位に切って水切りしておきます。  
玉葱はスライスに、青じそは短めのせん切りに  
します。

②味噌・マヨネーズ・三温糖・酒は合わせておきます。

③鍋にサラダ油を熱し、豚挽肉を炒めて塩こしょうを  
し、玉葱も炒めます。

④②③を混ぜ合わせ、豆腐・青じそも加えて火を  
通します。

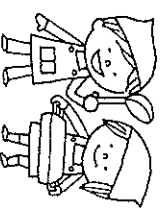
⑤アルミカップに④を入れて、上にとろけるチーズを  
のせ、チーズがきつね色になるまでオーブンで焼き  
ます。

お家なら耐熱皿に家族分を入れて  
作ると、一度に仕上げることができ  
より簡単です！



献立名

## 夏野菜丼



材料(大人4人分)

作り方

米 2合  
豚挽き肉 120g  
にんにく 1かけ  
長ねぎ 1/2本  
なす 2本  
ピーマン(赤・黄・緑) 1個ず  
つ  
サラダ油 小さじ2  
食塩 小さじ1/2  
こしょう 少々  
醤油 小さじ1

- ①なすは2cm幅のいちよう切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ②赤、黄、緑ピーマンは1cmの角切りにし、さやいんげんはかためにゆで2cm幅に切る。
- ③鍋でみじん切りにしたにんにくと長ねぎ、豚ひき肉を炒める。
- ④肉がボロボロになったら①、②の野菜を加えさらに炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら調味料を入れて味をととのえ仕上げにごま油を入れさっと混ぜて火を止める。
- ⑥盛り付けたご飯の上に⑤をかける。



☆一口メモ☆

夏野菜丼子ども達に人気の丼です。炒めた挽肉の中華風の味付けにすることで食べやすくなります。夏野菜の彩りがとてもきれいで食欲をそそります。

