



季節の食材を生かして、美味しい料理を食べよう！



みんなで調理し、楽しく試食しましょう！

日時：2016年9月16日
場所：東習志野コミュニティセンター

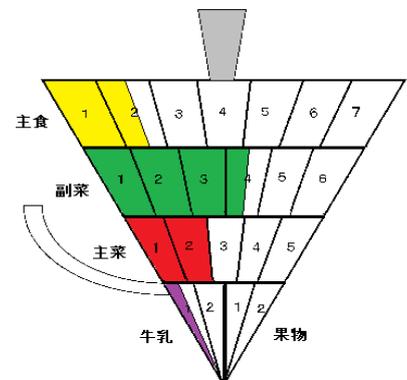
本日のメニュー

- ・ご飯
- ・落とし山芋のスープ
- ・夏野菜のミートソース
- ・オクラとベビーチーズのサラダ
- ・ヨーグルトの簡単デザート

エネルギー	脂質	食塩相当量
626 kcal	22.1 g	2.92 g



ご飯 主食1.5つ



エネルギー	脂質	食塩相当量
218 kcal	0.4 g	0 g



★材料★ (2人分)

ごはん 260 g
(1人分130g)



落とし山芋のスープ 副菜1つ



エネルギー	脂質	食塩相当量
32 kcal	0.2 g	0.86 g



★材料★ (2人分)

山芋	80 g
酢水用の酢	少々
セロリの葉	少々 (ミートソースで使うセロリの葉の部分を使う)
水	300 ml
コンソメ(顆粒)	4 g

■作り方

- ①山芋は皮をむいて酢水に10分ほどつけてアクを取り、すりおろす。
- ②セロリの葉はざく切りにする。
- ③鍋に水とコンソメを入れてひと煮立ちさせる。水でぬらした小さめのスプーンで山芋をすくって落とし入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④セロリの葉を入れた器に③をよそす。



夏野菜のミートソース 主菜2つ 副菜2つ

エネルギー	脂質	食塩相当量
262 kcal	16.9 g	1.43 g



★材料★ (2人分)

ズッキーニ	1/2本(約60g)
なす	1個(約120g)
玉ねぎ	1/4個(約40g)
セロリ	1/2本(約40g)
ピーマン	1/2個(約30g)
ニンニク	1/2かけ
合挽き肉	100 g
オリーブ油	大さじ1
※大さじ1/2ずつ、2回に分けて使用	
トマト水煮缶(総重量400g入り)	1/2缶

■作り方

- ①ズッキーニ、玉ねぎ、ピーマンは乱切りにする。
- ②セロリは筋を取って、乱切りにする。
- ③ナスは乱切りにし、水にさらしてアクを取り、水気を切る。
- ④ニンニクはみじん切りにする。
- ⑤鍋にオリーブ油(大さじ1/2)とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら合挽き肉を加えて炒める。
- ⑥⑤の鍋にトマトの水煮(汁ごと)と④を加えてひと煮立ちさせ、弱火で汁気が無くなるまで10分程煮込む。
- ⑦フライパンにオリーブ油(大さじ1/2)を入れて熱し、乱切りにした野菜を炒め、白ワインを入れて蒸す。塩・こしょうで味を整える。
- ⑧器に⑦の野菜を盛り付け、⑥のミートソースをかける。最後に、粉チーズをふる。

《調味料》

①	白ワイン	大さじ1
	コンソメ(顆粒)	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	オレガノ(乾)	2つまみ
	バジル(乾)	ひとつまみ
	こしょう	少々
	白ワイン	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	粉チーズ	少々



オクラとベビーチーズのサラダ 副菜 0.5つ



エネルギー	脂質	食塩相当量
45 kcal	2.1 g	0.52 g



★材料★ (2人分)

オクラ	1袋(8~9本)
ミニトマト	2個
かつおぶし	5g入りパック1/2袋
ベビーチーズ	1個(15g)
レモン	1/2個

■作り方

- ①オクラは塩もみ後熱湯でさっと茹でて冷ます。
ヘタを切り落として斜めに半分に切る。
- ②ミニトマトは4等分に切る。
- ③ベビーチーズは1.5cm角に切る。
- ④ペーパータオルにかつおぶしを広げ、電子レンジで2分加熱し、軽く揉んで粉状にする。
(電子レンジにかけず、袋のまま手で揉んでも良い)
- ⑤オクラ、ミニトマト、ベビーチーズを混ぜ合わせて器に盛り、食べる直前にレモンを絞って汁をかける。
- ⑦最後にかつおぶしをかける。



ヨーグルトの簡単デザート 牛乳・乳製品0.5つ



エネルギー	脂質	食塩相当量
69 kcal	2.5 g	0.11 g



★材料★ (2人分)

プレーンヨーグルト	大さじ6(90g) ※1人分大さじ3
甘酒	大さじ4(60g) ※1人分大さじ2
黒すりごま	大さじ1/2
さくらんぼ(缶)	2個

■作り方

- ①カップにプレーンヨーグルト、甘酒、黒すりごまを入れて混ぜ合わせる。
- ②さくらんぼをのせて彩りを添える。