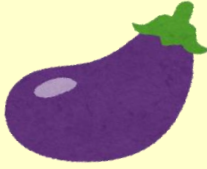




# ぴよにわ子ども食堂

## チームスマイル



### 旬の食材で免疫カアッ

しゆん やさい えいようか たかく じ き からだ ひつよう えいようそ ふくまれて  
旬の野菜は栄養価が高く、その時期に体が必要な栄養素がたっぷり含まれています。

なつやさい なつ よぼう ねっちゅうしょう  
夏野菜には夏バテ予防、熱中症予防などの効果もあります。

#### ～トマト風味のジャージャー麺～

1. 野菜を全て細かくみじん切りにする（カボチャは茹でてから刻んだほうが切りやすい）。なすは水につけておく。
2. フライパンにごま油をひき、生姜・にんにくを香りが出るまで炒め、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
3. カボチャ以外の野菜を加え、しんなりするまで炒める。
4. トマト缶とカボチャ、調味料を加え、トマトを潰しながら少し水分がなくなるまで煮詰める。
5. 水溶き片栗粉を加えてトロミがつくまで混ぜ合わせる。
6. 中華麺は指定通りの時間で茹で、湯切りをした後に、油を加えて軽く混ぜる。（くっつき防止のため）。
7. 麺から盛り付け、具をのせたら完成。

#### 材料（一人分）

蒸し中華麺 90g しょう油 3g  
 調合油 2g 砂糖 1.5g  
 豚ひき肉 50g  
 トマト缶（ホール）50g  
 なす 25g  
 かぼちゃ 40g  
 玉ねぎ 25g  
 ビーマン 15g  
 にんにく 2g  
 生姜 2g  
 ごま油 3g  
 片栗粉 1.5g  
 味噌 9g  
 こしょう 0.02g

#### 材料（一人分）

小松菜 50g 人参 15g  
 冷凍コーン 10g  
 ツナ缶 10g  
 乾燥ひじき 1g  
 ポン酢 4g 塩 0.1g  
 ごま油 1g

#### ～小松菜とにんじんのツナ和え～

1. ひじきを水で戻す。
2. 人参を洗い皮をむき、千切りにして鍋で水から茹でる。
3. 小松菜をよく洗い、3cm くらいの大きさに切る。1の水を切っておく。
4. 人参に火が通ったら3の小松菜とひじき、冷凍コーンを加えて煮る。
5. 水で冷まし、塩・ポン酢・ごま油で味付けをして完成。

#### ～カボチャの蒸しパン～

- ✪ 卵、砂糖、牛乳を入れ混ぜる。
- ✪ 1に、薄力粉・カボチャパウダー・ベーキングパウダーをふるいにかけて入れる。
- ✪ 最後に油を入れて、紙容器に流し入れる。
- ✪ フライパンに水を少量入れ、沸騰させる。
- ✪ 沸騰したら、ガラス容器などに紙容器をはめて20分蒸す。
- ✪ 20分経過後、竹串をさしてつかなかったら、冷蔵庫で冷やして完成。

#### 材料（一人分）

薄力粉 12g  
 かぼちゃパウダー 3g  
 ベーキングパウダー 1g  
 卵 10g 牛乳 14g  
 砂糖 7g 油 2g

#### アレルギー食品

卵・牛乳・小麦粉・豚肉