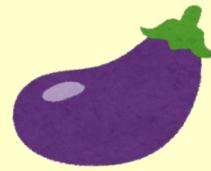




ぴよにわ子ども食堂

チームスマイル



旬の食材で免疫力アップ

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。
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～

- 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。
- 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。
- カボチャ以外の野菜を加え、しんなりするまで炒める。
- 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。
- 水溶き片栗粉を加えてトロミがつくまで混ぜ合わせる。
- 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）。
- 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		
ピーマン	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		

～小松菜とにんじんのツナ和え～

- ひじきを水で戻す。
- 人参を洗い皮をむき、千切りにして鍋で水から茹でる。
- 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。
- 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。
- 水で冷まし、塩・ポン酢・ごま油で味付けをして完成。

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		

～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いれる。
- 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つたら、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