

# 夏

\* 副菜 (SV) は、野菜等の重量によって変動します。

\* 主菜 (SV) は、肉や魚の種類や部位によって変動しま



## “郷土の味・旬のおいしいもの”

## 作ってみよう!

### 主食



みょうがご飯  
主食2



トウモロコシご飯  
主食2



梅ご飯  
主食2



鶏そぼろ丼  
主食2 副菜2 主菜1.5



鰯混ぜご飯  
主食2 主菜1.5

### 副菜



ししとうとこんにゃくの味噌炒め  
副菜1



トウモロコシとピーマンの天ぷら  
副菜1



かぼちゃスープ  
副菜2



ピーマンとエリンギのごま和え  
副菜1



きゅうりと切り干し大根のゴマソース  
副菜1



トマトのミモザサラダ  
副菜1



ねごろ大唐とちりめんじゃこの炒め物  
副菜1



なすのマリネ  
副菜3



酢の物  
副菜1



夏野菜のスープ煮  
副菜1 主菜1

\* ししとうでも代用可

### 主菜



梅酢から揚げ  
主菜3



太刀魚の煮つけ  
主菜2



麻婆茄子  
主菜1 副菜1.5



鶏肉とトマトの蒸し煮  
主菜2 副菜2



鰯の梅煮  
主菜2

### 果物



桃  
果物1



すいか  
果物1



びわ  
果物1



いちじく  
果物1

枠は 主菜との複合料理

印は レシピあり

### 梅ご飯

#### ◆ 材料 (4人分)

米	3合
梅干 (正味)	2個
青じそ	少々

#### ◆ 作り方

- ① 米は、炊く30分前に洗って、ざるにあげる。
- ② 水加減は普通で、梅干を細かくちぎって種も入れ、そのまま炊きあげる。
- ③ 炊きあがると種をとり、軽く混ぜ合わせる。好みに千切りの青じそを散らす。

### きゅうりと切り干し大根のゴマソース

#### ◆ 材料 (4人分)

きゅうり	1本
塩	小さじ1/4
切り干し大根	カップ1/4
<ゴマソース>	
白ごま	カップ1/4
洋からし	小さじ1
米酢	大さじ1
醤油	大さじ1弱
練りごま	大さじ1

#### ◆ 作り方

- ① きゅうりは細切りにし、塩をしておく。
- ② 切干大根は、水で戻してもみ洗いし、2・3か所切る。
- ③ ゴマソースを作る。白ごまは、7分ずりにし、材料を混ぜる。
- ④ ゴマソースで和える。

### 夏野菜のスープ煮

#### ◆ 材料 (4人分)

鶏ささみ	80g
なす	2個
ピーマン	2個
トマト	1個
じゃがいも	1個
玉葱	1/2個
梅干し	4~5個
にんにく	1片
固形スープ	1個

#### ◆ 作り方

- ① ささみは筋をとり、そぎ切りにする。
- ② なすはヘタをとり、皮をむいて1.5cm厚さの輪切りにして、水に浸けてあく抜きをする。ピーマンは種をとり、一口大に切る。トマト、玉葱はくし形に切る。じゃがいもは皮をむいて4つに切る。にんにくはすりおろす。
- ③ 全ての材料を鍋に入れ、6カップの水を加えて強火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

### 梅酢から揚げ

#### ◆ 材料 (4人分)

鶏もも肉	300g
梅酢	大さじ3
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量

#### ◆ 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
- ② ①と梅酢をポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、軽く揉んでからしばらくおく。
- ③ ②の水分を軽くきって片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。