

鮭の夏野菜マリネ

■材料（6人分）

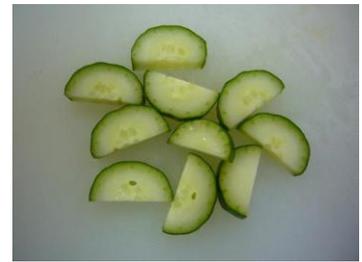
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 鮭……………6切れ（360g）・ 小麦粉……………大さじ1・ サラダ油……………大さじ1・ きゅうり……………1本（120g）・ トマト……………中1と1/2個（300g） | <p>〈マリネ液〉</p> <ul style="list-style-type: none">・ だし……………150ml・ 酢……………大さじ6・ 砂糖……………大さじ3・ しょうゆ……………大さじ3 |
|--|---|

■作り方

① マリネ液の材料を合わせ、小鍋で煮て、ボウルに入れる。



② トマトは乱切り、きゅうりは5mmの半月切りにして①に漬けておく。



③ 鮭は1切れを2～3つに切る。



④ 鮭の水気を拭いて小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油をしいて鮭の両面を色よく焼く。



⑤ 熱いうちに①につける。



⑥ 味がなじんだら皿に盛り付ける。



ポテトサラダ

■材料（6人分）

- | | |
|-------------------|------------------|
| • ジャがいも……………300g | • マヨネーズ……………大さじ3 |
| • コーン缶……………60g | • 粉チーズ……………大さじ1 |
| • 枝豆（さやつき） ……120g | • こしょう……………少々 |
| • 酢……………小さじ2 | • サラダ菜……………6枚 |

■作り方

① ジャがいもは皮をむいて、4つ切りにする。鍋に水と切ったじゃがいもを入れて、火にかけてやわらかくなるまで茹でる。



② ①の水を切って、熱いうちに酢を加え、混ぜながらつぶし、冷ます。



③ 枝豆は茹でて、豆を取り出ししておく。コーン缶は水けをきる。



④ ②と③を合わせ、マヨネーズ、粉チーズ、こしょうを加えて混ぜる。



⑤ 皿にサラダ菜を敷き、④を盛り付ける。



冬瓜のスープ

■材料（6人分）

- | | |
|-------------------|-------------------|
| • 冬瓜（とうがん） ……240g | • だし……………800ml |
| • オクラ……………3本 | • 食塩……………小さじ2/3 |
| • むきエビ……………60g | • 薄口しょうゆ……………小さじ2 |

■作り方

① とうがんは皮とわたを除き、1 cmの角切りにする。



② オクラは5～6mmの小口切りにする。



③ 計っただし汁にとうがんを入れて15分ほど煮る。



④ むきエビは背ワタを除いて、包丁で細かく切る。



⑤ とうがんが透き通ってきたらオクラとエビを入れて煮る。塩、薄口しょうゆで調味する。



<だしの準備>

■材料

・水……………1200ml

・昆布……………5cm×5cm

・かつお節……………20g

■作り方

① 分量の水に昆布を浸ける。
(30分以上置くとよい)



② 火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す。



③ 沸騰したらかつお節を入れ、火を止める。



④ かつお節が沈んだら静かにこす。



道明寺チョコバー

■材料（6人分）

- チョコレート……………80g
- マシュマロ……………15g
- 道明寺粉……………20g
- フルーツグラノーラ……………60g
- 牛乳……………小さじ2



■作り方

① チョコレート、マシュマロは刻んでおく。



② フルーツグラノーラはくだいておく。
道明寺粉はフライパンで炒ってパフにする。



③ 耐熱容器に①を入れ、牛乳を加えて電子レンジ（500w）で1分加熱し、取り出して混ぜる。



さらに電子レンジで1分加熱し、溶かす。
（加熱時間は様子を見ながら調節する）



④ ②を入れてよく混ぜる。



⑤ オープンペーパーを敷いた容器に流し、冷やし固め、包丁で棒状に切る。



【今日の献立のエネルギーとたんぱく質量】

	エネルギー	たんぱく質
ごはん（130g）	218kcal	3.3g
鮭の夏野菜マリネ	145kcal	14.8g
ポテトサラダ	117kcal	2.9g
冬瓜のスープ	13kcal	1.6g
合計	493 kcal	22.6g
道明寺チョコバー	134kcal	2.0g

【今日の献立の盛り付け例】

