

夏休みに作ってみませんか？



暑い日にぴったりの、さっぱりメニューを紹介します。
お鍋一つで簡単にできますので、作ってみてください。材料は、冷蔵庫にある野菜など各家庭に合わせて、好みで調整してください。

* 豚肉のごまソース *



<材料> (4人分)

豚ももこま肉 200g

(タレ) 砂糖 大さじ1 酢 大さじ1

しょうゆ 大さじ2 みりん 小さじ1/2

豆板醤 少々 白すりごま 大さじ2

<作り方>

① お湯をわかし、豚肉を茹でる。

(給食では、肉の臭み消しに酒としょうがも入れて茹でています)

② すりごま以外のタレの調味料を合わせて、鍋で一煮立ちさせる。

(電子レンジで温めてもできます)

③ 豚肉とタレ・白すりごまをあえて出来上がり。

* かみかみサラダ *



<材料> (4人分)

きゅうり (千切り) 30g

大根 (千切り) 90g

さきいか (2cmくらいに切る) 20g

もやし 70g にんじん (千切り) 20g

タレ: 酢 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 砂糖 3g

<作り方>

① 材料をすべて切る。

② 鍋でタレを加熱し、一煮立ちさせて冷蔵庫で冷ます。

③ 大根・にんじん・もやしをそれぞれゆでる。給食ではきゅうりもゆでます。

④ ③をゆでたら、水に取り、しっかり冷ます。

⑤ ボールに、④と②のたれ、切ったさきいかを入れてよく混ぜる。

⑥ 食器に盛り、仕上げる。