

9/15 (土) 土呂こども食堂 メニュー 4人分

豚しゃぶと野菜の南蛮漬け (赤)

豚肩ロース…160g ひと口大

◆砂糖…湯1Lに対して大1程度

◆酒…湯1Lに対して大1程度

茄子…80g 輪切、ひと口大

かぼちゃ…40g 薄切り、ひと口大

トマト…80g ひと口大

サラダ油…適量

★めんつゆ…500ml

★酢…100~150ml

★みょうが…お好みで

① バッドに★を入れる

② カボチャはチンして柔らかくしたものを切って、レンジで500w5分
(様子を見て時間は調節！)

③ フライパンに少量の油を入れて野菜を素揚げする。(トマト以外)

④ ②③を①に入れる

⑤ ◆を入れたポコポコ沸騰していない湯で豚肩ロースをゆでて、色が変わったら③に入れる。

⑥ ④の粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす

ブロッコリーのごま和え (緑)

だしがあれば②のボウルでだしを和え、だしを切ってから★で和える!

ブロッコリー…120g 小房に分ける

(小松菜でもOK)

もやし…30g

★砂糖…小1

★醤油…小1

★いりごま…お好みで

①ブロッコリーを振り洗いし、塩水につけて、軽く水を切りレンジ500w3分。(調整する！)

②ボウルに★をいれて混ぜる

③①と②を和える



キャベツとツナの白だし煮（緑）

- キャベツ…80g ザク切り
- にんじん…40g 扇切り
- えのき…40g 3cm切り
- 油揚げ…20g 油抜きし短冊切り
- ★白だし：水＝1：6
(食材の4分の3隠れる程度)
- ★しょうが…適量（あれば）
- ツナ缶…1缶

- ① ツナ缶、キャベツの葉（芯は入れる）
以外の調味料（食材が4分の3隠れる
ぐらい）食材を鍋に入れ火にかける
- ② 芯が柔らかくなったらキャベツの葉、
ツナ缶を汁ごといれてひと煮立ち
させる

お月見だんご（黄）

5gのだんご約15個分

- 白玉粉…50g
- 豆腐…25g
- 砂糖…小1
- 水…15～30ml
- トッピング…お好みで

- ① ★きな粉以外をすべて混ぜる
水を少しずつ入れて、
耳たぶ程度の硬さで調節する。
- ② 1個約5g程度で作る。
赤血球型にする。
(のどに詰まらないよう平らにする)
- ③ 湯を沸かして冷水を準備する
- ④ 湯に白玉を入れる
白玉が浮いてきて1～2分経ったら
冷水に取り上げる

