

# 子ども食堂 7/20 (土) メニュー 4人分

## ごはん (黄)

- ごはん

## 揚げないカレイのフライ～トマトソース和え～ (赤)

- カレイ…200g

→1人1切れ

- 食塩…少々

- こしょう…少々

- パン粉…24g

- パセリ…2g (みじん切り)

- オリーブ油…12g

- 黒コショウ…少々

- トマト缶…120g

- トマト…40g (ざく切り)

- にんにく…4g (みじん切り)

- たまねぎ 40g (みじん切り)

- オリーブ油…12g

【付け合わせ用】

- レタス…お好みで

① A を混ぜ合わせておく。

② カレイに塩・こしょうを振り、

A を軽く押しながら乗せて、オーブンで

200℃12～13 分間焼く。

③ トマトソースを作る。

鍋に B の材料を入れて中火で煮込む。

(オリーブ油→にんにく→たまねぎ

→トマトの順で)

④ 皿にレタスを敷き、その上からカレイ、

トマトソースを盛り付ける。

(1人分)

エネルギー：139kcal、たんぱく質：11.3g、脂質：7.1g、  
炭水化物：7.1g、食物繊維：0.9、塩分：1g

## 夏野菜のみそ炒め（緑）（赤）

・豚肉…80g

（食べやすい大きさに切る）

・キャベツ…80g

（食べやすい大きさにざく切り）

・なす…40g（乱切り）

・青ピーマン…28g

（縦4つに切り、乱切り）

・ズッキーニ…40g（輪切り）

A { ・みそ…24g

・みりん…24g

・サラダ油…適量

【肉への下味用】

・塩こしょう…適量

・小麦粉…適量

① 豚肉に軽く塩こしょう→小麦粉をまぶしておく。

Aは混ぜ合わせておく。

② フライパンにサラダ油を入れ熱し、なすとズッキーニを炒めて、火が通ったら一旦取り出す。

③ 油を入れ直して、豚肉を炒める。火が通ったら、再びなすを入れ、ピーマンも加えて強火で炒める。最後にAを加えて味を整える。

（1人分）

エネルギー：81kcal、たんぱく質：5.3g、脂質：6.4g、  
炭水化物：6.1g、食物繊維：1.2g、塩分：0.7g

## 人参と小松菜の胡麻和えサラダ (緑)

• にんじん…80g

(せん切り)

• 小松菜…60g

(茹でた後、3cmの長さに切る)

• れんこん…16g

(長さ3cm切る→縦半分に切る

→5mm厚さの放射状に切る)

• 胡麻ドレッシング…6g

• マヨネーズ…4g

A

①野菜を茹でて、水気を絞っておく。

にんじん→柔らかくなるまで

小松菜→柔らかくなるまで

れんこん→さっと茹でておく

②Aを混ぜ合わせておく。

①をボウルに入れ、Aを加えて

よく混ぜる。

(1人分)

エネルギー：28kcal、たんぱく質：0.7g、脂質：1.5g、

炭水化物：3.1g、食物繊維：1.1g、塩分：0.1g

## えのきと水菜のスープ (緑)

• えのきたけ…40g (1cm幅に切る)

• たまねぎ…20g (半分→せん切り)

• 水菜…20g (3cmの長さに切る)

• 食塩…少々

• だし汁…520g

水…620g

かつお節…15g

①鍋に水を入れ沸騰したら火を止めて

かつお節を入れ、1~2分置いたら

かつお節を取り出し、塩を入れる。

②①にえのき、たまねぎを加え火が

通ったら水菜を加えてさっと煮る。

(1人分)

エネルギー：6kcal、たんぱく質：0.7g、脂質：0g、

炭水化物：1.6g、食物繊維：0.7g、塩分：0.6g

## フルーツ白玉 (黄)

- みかん缶…40g (1人2個)
- パイナップル缶…32g  
(輪切りになっているものを  
食べやすい大きさに切る)
- キウイフルーツ…40g  
(輪切りを4等分)
- 白玉粉…64g
- 水…64g (調節しながら)

### 【シロップ】

- A
- 砂糖…24g
  - レモン果汁…12g
  - (またはポッカレモン)
  - 水…88g

①シロップをつくる。

鍋にAを入れて、砂糖が溶けたら、  
火を止めて冷まし、レモン汁を  
加える。器に移して冷蔵庫で冷やす。

②ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ  
加えながら、耳たぶの硬さになるまで  
こねる。100円玉くらいの大きさに  
丸めて、中央に軽くくぼみをつける。

③②をたっぷりの熱湯で茹で、

浮いてきたら、さらに1分程待ち、  
冷水にとる。

④冷水からとり、軽く水気をきったら、  
器にフルーツ・シロップ・白玉を  
盛り付ける。

(1人分)

エネルギー：97kcal、たんぱく質：1.2g、脂質：0.2g、  
炭水化物：22.8g、食物繊維：0.6g、塩分：0g