

## 8/17 (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

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

★希釈しためんつゆ

(そばつゆ) …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  
(様子をみて時間は調節！)
- 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 ◆を入れたボコボ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

### オクラとパプリカのゴマドレ和え (緑)

・オクラ…4~5本

・パプリカ (黄)…1個

★ごまドレッシング

- ① オクラを塩もみし、そのままゆでる。パプリカもゆでる🕒
- ② がく、おしりを少し切りそれぞれ1cm程度の輪切り、角切りにする
- ③ 冷蔵庫で冷やす  
胡麻ドレッシングを和える  
(だしで少し伸ばしてもOK)



## 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
- ★だし…100~200ml
- ★醤油…15ml~20ml
- ★みりん…5ml~10ml
- ★酒…5ml~10ml  
(↑食材の4分の3隠れる程度でOK)
- ツナ缶…1缶
- 焼きのり…適量

- 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

## スイカのシャーベット（緑）

- すいか…500g
- ★砂糖…20~30g
- ★水…60cc
- ★レモン汁…大1
- チョコチップ…お好み

- ① スイカをザルで漉してタネをとる
- ② ★を合わせて砂糖を溶かしたものを漉しおえたスイカに加える
- ③ バッドに入れて、冷凍庫へ。
- ④ 1時間後にかき混ぜ、冷凍庫にまた寝かせる。
- ⑤ スプーンで盛り付けて、チョコチップを振りかける

