

(5) 大人のお子様ランチ

613kcal 1.9g 一人分

A	玄米ご飯	150g
B	ピーマンの塩昆布あえ	13g
C	野菜のカレーフリッター	50g
D	野菜のマリネ	35g
E	なすとズッキーニの揚げびたし	60g
F	プチトマトのコンポート	1個
G	きのこのポークチャップ	50g

材料・作り方

A 玄米ご飯

玄米は炊く前に十分浸水させる。(6時間前後)

B ピーマンの塩昆布和え(5人前)

ピーマン	60g
塩昆布	6g
ごま	適量

洗米後30分ほど浸水させて水切りする。

①ピーマンを太めに干切りし炒める。

②塩昆布、ごまとあえる。

C 野菜のカレーフリッター(5人前)

衣	
薄力粉	16g
粉チーズ	10g
カレー粉	2g
豆乳	50g
インゲン	各30~40g
かぼちゃ	
ごぼう	

①野菜を各6~8gにカットする。

②衣の分量を混ぜ合わせる。

③②を①にからませて揚げる。

D 野菜のマリネ

(2) 収穫のC参照

E なすとズッキーニのあげびたし(5人前)

ズッキーニ	40g
なす	30g
だし	
白だし	130cc
しょうゆ	16cc
みりん	16cc

①ズッキーニ1人前8g、なす6gほどにカットする。

②①を素揚げしだしにつけておく。

F プチトマトのコンポート

プチトマト	5個
液	
砂糖	35g
レモン汁	7g
しょうが絞り汁	2g

- ①プチトマトを湯剥きする。
- ②液を混ぜる
- ③①を②につけておく。

G きのこのポークチャップ (5人前)

豚バラ	100g
しいたけ	1個
しめじ	30g
玉ねぎ	1/2個
にんにくみじん切り	小さじ1/2個
ケチャップ	大2
ウスターソース	小さじ1/2個
オリーブオイル	大1

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②オリーブオイルで炒め調味料であじつけする。