

(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。