



2017 August Menu



ズッキーニのピザ



人参のさっぱりおなか煮

ズッキーニのピザ

材 料	作 り 方
ズッキーニ 小 2本	1. ピザソースを作る。 ①小鍋にオリーブオイル、みじん切りのにんにくを入れて火にかき、炒める。 ②みじん切りの玉葱を加え、炒める。 ③トマトを加え、煮る。 ④オレガノ、塩、こしょうを加え煮る。(トロミがつくまで)
塩 適量	
ピザ用チーズ 適量	
ベーコン 80g	
パセリ 少々	
<ピザソース> トマト(水煮) 150g 玉葱 40g にんにく 1/2片~1片 オレガノ 少々 オリーブオイル 2T 塩 こしょう	2. ズッキーニは、縦に4つに切る。 (長い場合は、長さを半分に切る) 3. 表側に塩を振り、オーブントースター(グリル)で焼く。 4. 取り出し、ピザソースをぬる。 7~8mm幅に切ったベーコンをのせる。 ピザチーズをのせる。 オーブントースターで焼く。(チーズが溶けるまで) 5. パセリをふる(オリーブオイルをかけるも美味しい)

人参のさっぱりおかか煮

材 料	作 り 方
人参 中 2本 (250g~300g)	1. 人参の半量は、4~5cm長さに切り、5mm角ぐらいの拍子木切りにする。 2. 残りの人参は、すりおろす。 3. 鍋に(A)と(1)の人参を入れ、煮る。 (ふたをさする) 4. 人参が煮えたら、すりおろした人参と、花かつお(軽くもんでから)を加えて、さっと煮る。 5. 器に盛り、ごまを振る。
A (酒 2T 塩 1/2t 水 3T)	
花かつお 4g	
炒りごま 少々	



ライスサラダ

ライスサラダ

材 料	作 り 方
もち麦入りごはん 200g 皮付きもち麦 50g そばの実 50g	1. もち麦入りごはん：1合の米にもち麦(1T~2T)を入れ、炊飯。1合の水が減+水1T~2Tを加え 皮付きもち麦：皮付きもち麦を水に浸ける。(15分くらい) 火にかけて、10分~15分ゆでる。火を止め、4~5分蒸らす。
玉葱 100g A (酢(ワインビネガー) 1t 塩 ふたつまみ)	そばの実：皮付きもち麦と同様蒸らした後、水洗いするとふりっとした食感に。
ピーマン 1個 ゆで枝豆 50g ゆでとうもろこし 100g	2. 玉葱は、7~8mm角に切り、(A)を振りかけ、軽くもむ。 3. ピーマンは、1cm角に切る。
トマト 1個 ツナ(缶)小缶 (又は蒸し鶏 80g)	4. トマトは、種を除き、1cm角に切る。 5. ドレッシングを作る。
B { <ul style="list-style-type: none"> オリーブオイル 5T 酢 2T (りんご酢(ワインビネガー)など) 塩 1/4t こしょう 少々 (ハチミツ 少々) 	オイル以外の調味料を混ぜた後、オリーブオイルを少しずつ加える。よく混ぜ合わせる。 6. 大きめのボウルに、(1), (2), (3), (4), 枝豆, とうもろこし, ツナを入れ、混ぜ合わせる。 7. (6)にドレッシングを回しかけ、混ぜてなじませる。 8. 味をみる。塩・こしょうを調味する。
塩 こしょう ガーリックオイル オリーブオイル	9. 仕上げに、オイルをたらす。(好みで)