

今月のレシピ

～献立レシピをご紹介します♪～



夏野菜の煮込み

【材料】	A	B
豚ひき肉	50g	160g
鶏ひき肉	40g	120g
玉ねぎ	13g	40g
塩こうじ	3g	8g
卵	13g	40g
おろしにんにく	1g	2g
なす	20g	60g
油	3g	8g
トマト	20g	60g
ズッキーニ	15g	50g
キャベツ	13g	40g
グリーンピース	8g	20g
トマトジュース	10g	40g
水	10g	40g
醤油	2g	6g
コンソメ	1g	3g
砂糖	1g	2g
片栗粉	2g	6g
水	4g	10g

A=こども1人分 B=大人2人分

【作り方】

- ①ひき肉は塩こうじ・卵・にんにく・玉ねぎのみじん切りを入れねばりがでるまで混ぜる。
- ②トマト・ズッキーニ・なすは7～8mm角に切る。キャベツは1cmの四方切りにする。
- ③①を一つ10gの大きさに丸める。フライパンに油をひき丸めた肉を焼く、肉に火が通ったら②を入れ炒める。
- ④トマトジュース・水・調味料を入れ蓋をして柔らかくなったらグリーンピースを入れ水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら出来上がり♪

夏野菜たっぷり お肉も柔らかく
子どもたちに大人気の
メニューです♪



ビスコッティ

【材料】	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
人参	中1本
レーズン	大さじ3
砂糖	大さじ3
オリーブ油	大さじ1
白ごま	小さじ1
黒ごま	小さじ1

こども5人分

【作り方】

- ①薄力粉・ベーキングパウダーを一緒にふるう。
- ②人参はすりおろす。
- ③ボールにレーズンを入れ熱湯を注ぎ1分ほどでざる上げして、みじん切りにする。
- ④ボールに①～③を入れ、砂糖・オリーブ油・ごまを加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤オーブンの鉄板にオーブンシートを敷き高さ1cm程に④を広げる。
- ⑥オーブン180℃で12分焼く。
- ⑦⑥を1×5cmに切り分け切った側面を上に向けてオーブン180℃3～6分焼いて出来上がり♪

