

おいしいたより



令和7年7月

発行：関市・美濃市小中学校栄養部会

みせ おお なら 店に多く並んでいたり、地域でとれたりする夏の食材を使って、料理に挑戦してみませんか？

ほうちよう ひ つか りようり 包丁や火を使う料理もあるので、お家の人と相談しながら安全に料理をしましょう。

★印…夏野菜や関市でとれる食材



なすのガレット



材料(2人分)

- ★なす 1本
- ・ベーコン 3枚
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 30-50g
- ・油 適量
- ・ケチャップ お好みで
- ・はちみつ お好みで

作り方

- ① なすを薄い輪切りにする。
ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に油以外の材料をすべて入れて、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、うすく丸く広げて両面をこんがりと焼く。
(弱火～中火で7～8分くらい)
- ④ お皿に盛りつけたら完成。

〇〇アドバイス〇〇

ガレットは「丸くて平たい料理」を意味するフランスの郷土料理です。一般的にはそば粉を使いますが、チーズで簡単に作ってみましょう。フライ返して押し付けながら、薄く焼くのがポイントです。



夏野菜のツナマヨあえ



材料(2人分)

- ★オクラ 4本
- ★とうもろこし 20g
(大さじ2程度)
- ★ミニトマト 1個
- ・ツナ水煮 25g
(缶詰 1/3 程度)
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① オクラは洗って、1分ほど塩茹でする。冷めたら、ヘタを切り落として、ななめ切りにする。
- ② ミニトマトは 1/4 くし切りにする。
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけたら完成。

〇〇アドバイス〇〇

生のとうもろこしを茹でて、ほぐした粒をつかってもよいです。パンにはさんだり、冷やし中華やそうめんにとッピングしたりして食べるのがおすすめです。

材料(2人分)

- ★キウイフルーツ 1個
- ・甘酒(飲料用) 100g
〔砂糖が入ったタイプ
缶入りなら約 1/2 使う〕
- ・砂糖 お好みで
- ・ジッパー付の袋 1枚

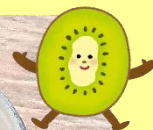
作り方

- ① キウイは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② ①と甘酒、砂糖をジッパー付の袋に入れ、外からよくもむ。
- ③ 袋を平らにして、冷凍庫で4～5時間ほど冷やし固める。
- ④ 器に盛りつけたら完成。

〇〇アドバイス〇〇

甘酒を使うことで、凍ってもやわらかく、取り分けやすいです。

キウイ甘酒アイス





こまつなの千チミ



材料(2人分)

★こまつな	100g
・小麦粉	50g
・片栗粉	40g
・鶏ガラスープ	小さじ 1
A・水	100ml
・しょうゆ	小さじ 1/2
・ごま油	適量
・しょうゆ	大さじ 1
・酢	大さじ 1
B・砂糖	小さじ 1・1/2
・ラー油	少々

作り方

- ① こまつなは洗って根元を切り、3cmくらいに切る。
- ② ボールでAと①を混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を流し入れる。
- ④ 両面を焼き、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ ふたをとって、最後にもう一度両面をカリッと焼く。
- ⑥ Bを合わせてたれを作り、チヂミにかける。

〇〇アドバイス〇〇

チヂミの焼き終わりは強火にして、両面をカリッと焼くとおいしいです。
チーズを加えたり、こまつなを、にらやねぎに替えてアレンジしてみましょう。

材料(2人分)

・切干だいこん	10g
・にんじん	中 1/4 本
・油揚げ	小2枚
・しらす	10g
・油	少々
・水	50ml
・めんつゆ(2倍希釈)	大さじ2
・いりごま	少々
・大葉	2枚

作り方

- ① 切干大根は水で戻して軽くしぼり、3~4cm長さに切る。
にんじん、大葉は千切りにする。
油揚げは5mm幅の短冊状に切る。
- ② 油でにんじんを炒める。色が変わってきたら、切干大根を加えて炒める。
- ③ 水とめんつゆを加え、途中で油あげとしらすを加えて好みのかたさになるまで煮る。
- ④ 最後に大葉といりごまを加える。

〇〇アドバイス〇〇

冷たくてもおいしい一品。まとめて作って、常備菜にしましょう。
朝ごはんや、お弁当のおかずに加えてみてはいかがでしょうか。

大葉香る 切干大根の炒め煮



トマトのごま酢あえ



材料(2人分)

・トマト(中)	1こ
・きゅうり	1本
・塩	適量
・サラダチキン	50g
A・砂糖	大さじ2
・酢	大さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・すりごま	適量

作り方

- ① トマトはヘタをとり、2cmの角切りにする。きゅうりは、うすい輪切りにし、塩をふってしんなりさせ、水分をしぼっておく。
- ② サラダチキンは、食べやすい大きさに手でほぐす。
- ③ ①②をAで和える。
- ④ 仕上げにすりごまを加えて、器に盛りつける。

〇〇アドバイス〇〇

サラダチキンを、カニカマやまぐろの刺身、ボイルえびに替えて、海鮮にアレンジしてみても GOOD! 大根おろしを加えると、さっぱり大人の味に。
暑い日、食欲がない日でも箸がすすむ一品です。