



今月の献立



豚肉にはビタミンB₆が豊富で、牛肉の10倍も含まれています。B₆は糖質の代謝や神経の働きに関係し、疲労回復・イライラの解消に効果があります。

ポークビーンズは豆と豚肉のトマト煮込みでアメリカの代表的な家庭料理です。

月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
豚丼 みそ汁 牛乳	麦ごはん 赤魚の塩焼き 小松菜土佐和え 冷や汁 牛乳	夏野菜のキーマカレー かき氷 牛乳	ごはん ゴーヤチャンプルー クワイとひじきの肉団子 はんぺんのすまし汁 牛乳	コッペパン タンドリーチキン レタスサラダ ポークビーンズ 牛乳

31

冷やしたぬきつね
うどん・そば
アメリカンドッグ
コーヒーゼリー
牛乳

今年の夏休みはちょっと短いけど、家でさっぱりと冷たい料理を作ってみよう!

夏になったら必ず給食にも出る宮崎県の郷土料理「冷や汁」。本場では焼いたアジなどの魚と炒りごま、味噌などをすり鉢ですり、さらにそれを少しあぶって香ばしさを出したところに冷たいだし汁を加えて作りますが、だいたいどの家にもあるツナ缶を使って簡単に手作りしてみましょ。もう一品は新型コロナウイルス感染予防策として注目されている体の免疫力を高める発酵食品を使った「菌活冷やしぶっかけうどん」です。ぜひチャレンジして暑い夏とコロナを乗り切りましょ!

○お家で簡単冷や汁○

《2人分》

作り方



- ツナ缶 1缶
- きゅうり 1本
- とうふ 150g (半丁)
- みそ 大さじ2
- すりごま 大さじ1
- 炒りごま 大さじ1
- 冷水 450ml
- 顆粒だし 適量
- 好きな薬味 適量

- ①きゅうりを薄い輪切りにして分量外の塩をふってもみ、しんなりしたらしぼる。ツナ缶の油を切っておく。
- ②みそ・すりごま・炒りごま・顆粒だしに冷水を入れてよく混ぜる。
- ③①と②を混ぜ、豆腐を手で握りつぶしながら崩して入れる。
- ④冷蔵庫で冷やして、食べるときに好きな薬味を入れる。

冷やごはんや素麺などにかけてもOK! 薬味はしそやみょうがなど香りのよいものがおすすめです。



○菌活冷やしぶっかけうどん○

《2人分》

作り方

- 冷凍うどん 2玉
- とうふ 150g (半丁)
- 白菜キムチ 80g
- 納豆 2パック
- たまごの黄身 2個分
- 天かす 適量
- めんつゆ 適量
- 好きな薬味 適量

- ①冷凍うどんをさっと茹でて冷水にとって水気を切る。きりっと冷やした方が美味しくなります。
- ②うどんにさいの目に切った豆腐・キムチ・納豆をのせ、よく冷やしためんつゆをかけて天かすを散らす。
- ③たまごの黄身をのせ、よく混ぜて食べる。

余裕があればたまごを薄焼きにして細く切った錦糸たまごや温泉玉子をのせてもきれいに仕上がります。オクラや山芋などのネバネバ野菜もよく合いますよ。

