



7月いちおしメニュー

夏野菜の揚げ煮



7月27日(木)の昼食のメニューです。



梅雨明けが待ち遠しい毎日です。
今月から、プール遊びが始まります。
必ず朝ごはんを食べて、登園してください。
7月は給食日より「夏号」も掲載しています。
ぜひご覧ください。

夏野菜を食べよう

夏野菜は夏バテしないように
体を冷やす効果のある野菜
です。子どもたちにとって野菜の
多い献立は、苦手な様子も
見られますが、食べる前に食材
を紹介したり、声掛けをして無理
なくすすめています。

レシピ紹介



7月のいちおしメニュー

夏野菜の揚げ煮



材料 (大人4人分)

なす 3本
いんげん 10本
ズッキーニ 1本
パプリカ 1個
かぼちゃ 1/8個

だし汁 250cc
醤油 100cc
みりん 50cc
さとう 15g

A

作り方

- ① なすはへたを取り、長いものは半分に切ってから4~6等分に切る
- ② いんげんはすじを取って、斜めに2~3等分に切る。
- ③ ズッキーニは1.5cm厚さの輪切りにする。
- ④ パプリカは縦半分にとって種を取り除き、1.5cmの幅の食べやすい大きさに切る
- ⑤ かぼちゃは種を取り除き1.5cm厚さの食べやすい大きさに切る。
- ⑥ Aを小鍋にいれ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 切った野菜を素揚げし、油を良く切ったら⑥に漬けて出来上がり。

