

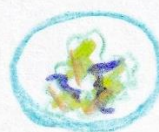
# 一食分献立

暑さに負けない

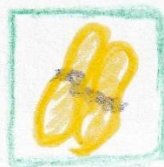
ごはん

材料	作り方
<p>〈野菜ジュレがけ卵焼き〉 卵・学校で育てた野菜（トマト、なす）・ゼラチン・和風だし・コンソメ・白だし</p>	<p>1) 卵に白だしを小さじ1杯を入れて混ぜる。 2) 細かくした野菜と和風だしとコンソメを混ぜて、ゼラチンで冷やしかためる。</p>
<p>〈茹でささみ〉 ささみ・ポン酢・塩</p>	<p>1) ささみは、塩茹でする。 2) ポン酢を少々かける。</p>
<p>〈納豆と豆腐汁〉 納豆・豆腐・生姜・めんつゆ</p>	<p>1) 豆腐のねばねばを洗い、お湯に入れて豆腐生姜を入れて、めんつゆを入れて仕上げる。</p>
<p>〈塩昆布とキャベツの漬物〉 塩昆布・キャベツ</p>	<p>1) キャベツを一口大の大きさに切る。 2) 1) を塩昆布で、もみこむ</p>

野菜ジュレがけ  
たまごめし



塩こんぶとキャベツの  
つけもの



ささみ

お米



納豆と豆腐  
スープ

ポイント  
野菜ジュレと  
つけものは前日に  
ゼットくとおく!

# 丼物献立



## 簡単レンチンふわふわ タマゴ・豆腐DON



材料（2人分）	作り方
卵 2個 かにかま 3本 豆腐 1/4丁 玉葱 1/4個 しいたけ 3個 刻みのり 少々 釜揚げしらす大さじ2 塩えんどう豆 適量 水 200mL 鶏がらスープの素 小さじ1 塩 2つまみ ごま油 適量 ごはん 茶碗1杯	1) かにかまをほぐす。玉葱、しいたけは細切り。豆腐はさいの目切り。 2) 耐熱の器に卵を割り入れよく解きほぐす。 3) 水、鶏がらスープの素、塩を入れて混ぜ合わせる。そこに1)と釜揚げしらす、塩えんどう豆を入れて混ぜる。 4) ラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱する。取り出して軽く混ぜる。 5) ごま油をまわし入れ、再びラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。卵をふわふわ状に固める。 6) 5)をごはんの上にのせて、刻みのりをかけて完成。





# 混ぜご飯献立

## さばと野沢菜の混ぜご飯



材料	作り方
ごはん 2合分 塩さば 半身 野沢菜漬け 1袋 いりごま 適量	1) 野沢菜を小口切りにする。しぼって水気を切る。 2) 塩さばを焼き、皮を取り、骨もできる限り、ほぐしておく。 3) 温かいごはん、1) 2) いりごまを混ぜて、茶碗にもって出来上がり。

