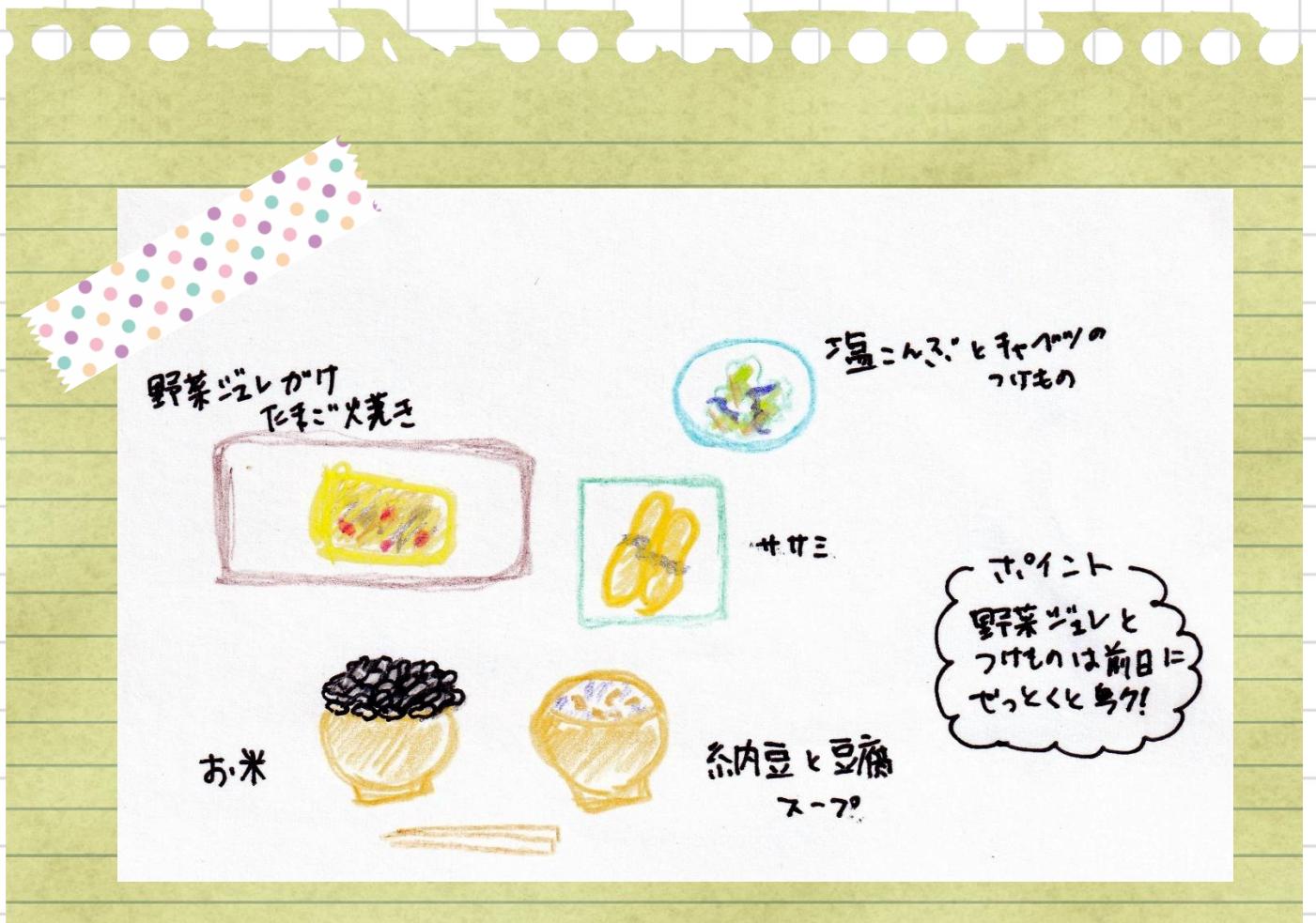


一食分献立

暑さに負けない

ごはん

材料	作り方
〈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	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。
〈茹でささみ〉 ささみ・ポン酢・塩	1) ささみは、塩茹でする。 2) ポン酢を少々かける。
〈納豆と豆腐汁〉 納豆・豆腐・生姜・めんつゆ	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。
〈塩昆布とキャベツの漬物〉 塩昆布・キャベツ	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



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

