

料理名	ミルクくずもち			
材料・分量 (4人分)	牛乳	400cc	きな粉	同量ぐらいで混ぜる (適量)
	白砂糖	10g	粉末黒砂糖 (白砂糖でもOK)	
	かんしょ澱粉	50g	塩 少々	(お好みで)
手順	<p>① 小さな器に少量の牛乳、白砂糖、澱粉をいれてダマにならないようによく混ぜる。</p> <p>② ①で混ぜたものを鍋に合わせてよく混ぜる。</p> <p>③ 火にかけ、木べらで混ぜながら固まり始めたら弱火にして固まるまで混ぜる。</p> <p>④ タッパーに流して冷やす。</p> <p>⑤ 冷えたらタッパーから出して切り、食べる直前にきな粉等をまぶす。</p>			
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・火にかけたら固まるまで木べらでよく混ぜる。 ・粉末黒砂糖をまぶす時は白砂糖の量を減らしてもよい。 ・夏の食欲がない時も食べやすいと思います。 <p>アレルギー物質 きなこ(大豆)、牛乳</p>			

料理名	じゃこおにぎり			
材料・分量 (5個分)	米	1合	塩	適量
	ちりめんじゃこ	25g		
手順	<p>① 洗米後よく浸して炊飯器で炊く。</p> <p>② ちりめんじゃこはフライパンで、からいりして①に混ぜ、塩で味をととのえる。</p> <p>③ 4等分から5等分にしておにぎりを作る。</p>			
ポイント	<p>アレルギー物質 しらすぼし(えび・かに)</p>			

料理名	ピーマンの肉詰め			
材料・分量 (5人分)	ピーマン	5個	☆あいびき肉	300g
	片栗粉	大1	☆卵	1個
	酒	大1	☆生姜(すりおろし)	1片
	水	200cc	☆パン粉	大3
	★ケチャップ	大3	☆塩、こしょう	お好みで
	★ウスターソース	大2	玉ねぎ(みじんぎり)	1/2個
手順	<p>① 玉ねぎはみじん切りにしてやわらかくなるまで炒め、冷ましておく。</p> <p>② ボールに冷ました玉ねぎと☆を全て合わせ、よく混ぜておく。</p> <p>③ ピーマンはヘタとシッポを落とし、2等分くらいに切る。</p> <p>④ ビニール袋に片栗粉とピーマンを入れシャカシャカする。</p> <p>⑤ ④のピーマンに②を詰める。</p> <p>⑥ 油をひいたフライパンで上になるほうから焼いていく。</p> <p>⑦ 焦げ目がついたらひっくり返し、水100ccと酒を入れ、蓋をして中火程度で蒸し焼きにする。</p> <p>⑧ 火が通ったら肉詰めだけ皿に取りだし、そのままのフライパンに残りの水100ccと★を足し火にかける。</p> <p>⑨ 良い具合に煮詰まったら盛り付けた肉詰めにかけて出来上がり。</p>			
ポイント	<p>アレルギー物質 牛肉・豚肉・卵・パン粉(小麦粉・乳・卵) ウスターソース(大豆、りんご) ピーマンを選ぶときのポイント・・・表面にツヤと弾力があるもの、全体が肉厚で固く重いもの、ヘタがピンとしており切り口がみずみずしいもの</p>			

料理名	かぼちゃのポタージュ			
材料・分量 (2人分)	かぼちゃ	240g	牛乳	200cc
	バター	10g	砂糖	5g
	塩	小1/4	塩、黒こしょう	少々
	水	100cc	コンソメ	小1/2
	生クリーム	お好みで	パセリ	少々
手順	<p>① かぼちゃは1個を4等分くらいにきり、根菜コースでやわらかくなるまでレンジにかける。</p> <p>② やけどをしないように、スプーンで種、ワタを除き皮をむく。緑の部分ができるべく残らないように皮を剥き、鍋へ入れる。</p> <p>③ かぼちゃをつぶしながら、鍋で焦がさないように、バターと塩で2分炒める。</p> <p>④ 水100ccとコンソメ小さじ1/2を加えて蓋をし、弱火で10分加熱する。</p> <p>⑤ 火からおろし、ゴムべらでなめらかなペースト状にする。</p> <p>⑥ ペースト状になったら、牛乳200ccを少しずつ加えて伸ばす。</p> <p>⑦ 再び弱火にかけ、沸騰直前まで、温める。</p> <p>⑧ 砂糖5g、塩、黒こしょう、各少々加え味を整える。</p> <p>⑨ お好みで生クリームやパセリをかけて出来上がり。</p>			
ポイント	<p>・鍋でかぼちゃを潰すときは、少しずつ潰すほうが綺麗に早く潰せます。</p> <p>アレルギー物質 牛乳・バター・コンソメ(乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉) かぼちゃの選ぶときのポイント・・・果肉が濃い黄色のもの、肉厚のもの、重量感があり、かたく締まったもの、皮が濃い緑色のもの</p>			

料理名	野菜サラダ			
材料・分量 (5人分)	レタス	半分	ミニトマト	10個
	きゅうり	1本	オクラ	5本
	トウモロコシ	1本		
手順	レタスは手でちぎり、オクラとトウモロコシは沸騰したお湯で3分くらい茹でる(余熱でやわらかくなります)きゅうりは輪切りにし、全部の野菜を器にもり、冷ましておいたドレッシングをかける。			
料理名	オニオンドレッシング			
材料・分量 (5人分)	玉ねぎ	30g	☆オリーブオイル	15g
	☆酢	15g	☆塩	1g
	☆薄口しょうゆ	30g	☆砂糖	5g
	☆こしょう	少々		
手順	玉ねぎはすりおろし、☆の調味料と合わせて煮立て、ドレッシングを作り、冷ましておく。			
夏野菜について	<p>夏野菜は栄養がたっぷりあり、体温上昇を抑える効果があります！</p> <p>レタス レタスに多く含まれる栄養成分はカロチン、ビタミンC、E、カリウム等が挙げられます。また、体内の余分な塩分を排出し、むくみの改善や、高血圧を防ぐ作用があります。油と共に調理するとカロチンやビタミンEの吸収がよくなります。</p> <p>ミニトマト 赤い成分リコピンは抗酸化作用が高く、夏の紫外線対策にも有効です、また、体のほてりを冷ますカリウムも豊富、免疫低下を防ぐカロテン、体力回復に効果的なビタミンCも含まれています。</p> <p>きゅうり きゅうりは水分が大部分をしめ、栄養があまりないイメージですが、体力回復のビタミンCや体温上昇を抑えるカリウムなどが含まれています。利尿作用のあるカリウムは腎臓の働きを助け、むくみを解消する効果もあります。</p> <p>オクラ 独特のねばりがあるオクラはビタミンB1、B2、C、カルシウム、カロテン、カリウム、なども含まれていて、疲労回復や免疫力アップにも効果的です。オクラと同じくネバネバで栄養価の高い長芋や納豆と一緒にあえると食欲のないときでも食べやすく、栄養満点の1品になります。</p> <p>トウモロコシ 糖質やタンパク質が豊富で高カロリーなトウモロコシ。胚芽の部分には疲労回復にぴったりのビタミンB1、B2、ビタミンE、カリウムなどが含まれています。調理法はゆでるのが一般的ですが、長時間ゆでるとビタミンが流れてしまうので、水が沸騰したら、3分ほどでザルにあげ、余熱で仕上げるとよいです。</p>			