



第40回ナリタヤ旬彩キッチンDAY

●<夏野菜の冷製パスタ風>

材料食材(4人分) / 純国産生パスタ食感300g、なす2個、ズッキーニ1本、パプリカ(赤)1個、みょうが2個、かえりちりめん大さじ2、大葉10枚、しょうが一片分

調味料 / オリーブオイル大さじ4

A【白だし(ミツカン)大さじ2強、酒大さじ4、水250ml】

B【しょうゆ小さじ2、塩・こしょう少々】

<作り方>

- ① 大葉としょうがは、それぞれせん切りにする。なすとズッキーニは7mm厚さの輪切りにする。
- ② パプリカは2cm角に切り、みょうがは縦に8等分する。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ2としょうがを熱し、香りが出たらなすとズッキーニを炒め、ややしんなりしたら②も加える。
- ④ かえりちりめんも入れてさっと混ぜ、Aを加えて強火で煮、Bで味をととのえ冷ましておく。
- ⑤ たっぷりの水を沸かし、パスタを規定の時間ゆでてざるにあげ、氷水に取りしっかり冷やして水気をきり、オリーブオイル2をからめる。
- ⑥ パスタを器に盛りつけて④をかけ、大葉を飾る。

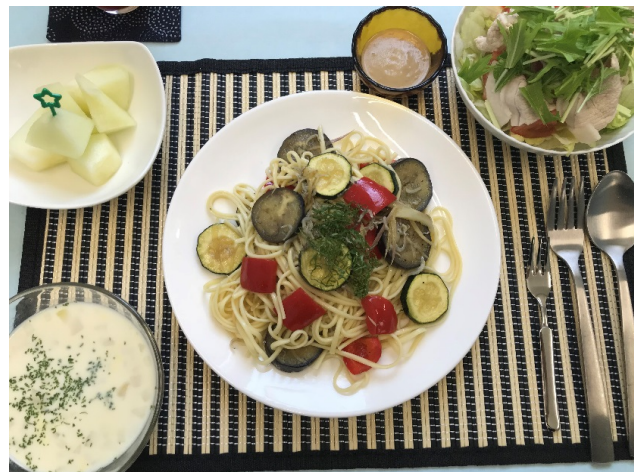
●<豚しゃぶサラダ>

材料食材(4人分) / 北総豚ももしゃぶしゃぶ用肉240g、レタス1/2個、御子神さんのトマト2個、有機水菜30g

調味料 / ゆず薫るごまドレッシング適量

<作り方>

- ① レタスは食べやすくちぎる。トマトは一口大の乱切りにする。水菜は3cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れ、肉の色が変わったらざるに上げる。
- ③ 器にレタス、トマト、豚肉、水菜の順に盛り、ドレッシングをかける。



※画像はイメージです

7月テーマ 「夏野菜をおいしくたっぷり食べよう」



●<とうもろこしのおいしい季節のスープ>

材料食材(4人分) / とうもろこし1本、玉ねぎ 中1/2個、ナリタヤ千葉の牧場牛乳400ml、パセリのみじん切り適量

調味料 / サラダ油小さじ1、水600ml、固形コンソメ2個(顆粒の場合小さじ4)、塩・こしょう少々

<作り方>

- ① とうもろこしは皮を1枚残してラップをし、電子レンジ(500~600w)で約2分加熱する。
- ② ラップをしたまま粗熱を取り、皮をむく。
- ③ とうもろこしは、包丁で粒をこそげ取る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ 厚手の鍋にサラダ油を入れて火にかけ、玉ねぎを炒めてしんなりしたら、とうもろこしを加え塩・こしょうをする。
- ⑤ ④に水とコンソメを加えて煮る。玉ねぎがやわらかくなったら、牛乳を加えてさっと煮る。
- ⑥ 器に注ぎ、パセリを散らす。



献立		SV-栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
夏野菜の冷製パスタ風	主食:2、副菜:2	440	13.7	13.6	62.8	2.7
豚しゃぶサラダ	主食:3、副菜:2	157	14.0	7.7	7.8	0.6
とうもろこしのおいしい季節のスープ	副菜:1、牛乳・乳製品:1	159	6.4	6.2	20.2	1.2
メロン	果物:1	42	1.0	0.1	10.4	0.0
	(計)	798	35.1	27.6	101.2	4.5
	主食:2					
	副菜:5					
	主食:3					
	牛乳・乳製品:1					
	果物:1					