



## ♪カミカミ献立♪

よくかんで食べることを習慣付けてほしく、  
かみごたえのある料理を入れています。



6月3日

カミカミ中華ライス、春巻、  
ピリカラきゅうり

6月8日

きつねうどん、ゆかりあえ  
ごぼうと豆の甘辛揚げ

6月13日

ポテトと青菜のピラフ  
きびなごカリカリフライ、  
さわやかサラダ



## つくって食べよう！～6月予定献立から～



## ごぼうと豆の甘辛揚げ

ごぼうと大豆を揚げてとタレをからめます。  
香ばしく、かみごたえがある一品です。

## 《材料》4人分

- ・ごぼう・・・150g
- ・茹で大豆・・・100g
- ・片栗粉・・・適宜
- ・揚げ油

## 【たれ】

- ・しょうゆ・大さじ1
- ・みりん・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ3
- ・水・・・・大さじ2

## 《つくり方》

- ① ごぼうは小さめの乱切りにし、水にさらしあく抜きします。
- ② ごぼうの水気を切り、片栗粉をまぶし油で揚げます。
- ③ 茹で大豆も片栗粉をまぶし油で揚げます。  
(乾燥大豆を使うときは、戻して茹でてから使います。)
- ④ 小鍋に調味料を入れ加熱しタレをつくります。
- ⑤ 揚げたごぼうと大豆にたれをかけて混ぜます。

## イタリアンサラダ

レモン汁が入り、さわやかな味のサラダです。

ご家庭でつくるときは、キャベツをレタスに変えたり、トマトやモツツアレラチーズ、バジルを加えたりするのもおすすめです。

## 《材料》4人分

- ・キャベツ・・・150g (短冊切り)
- ・きゅうり・・・100g (小口切り)
- ・ホールコーン・・・60g
- ・パプリカ (赤)・・・30g (せん切り)
- ・パプリカ (黄)・・・30g (せん切り)



## 《つくり方》

- ① キャベツ、ホールコーンを茹でて冷めます。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくります。
- ③ 野菜をドレッシングで和えます。

## 【ドレッシング】

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ・オリーブ油・大さじ2 | ・食塩・・小さじ1/2 |
| ・レモン汁・・大さじ1 | ・砂糖・・小さじ1   |
|             | ・こしょう・・・少々  |