



真夏を乗り切る元気メニュー 夏の天ぷら定食

天ぷらにはズッキーニやはも、小鉢には枝豆やなすなど夏が旬の食材をふんだんに。暑気払いにぴったりの献立です。シンプルな形と色合いのクラフト調食器が、お料理のカラフルさをいっそう引き立ててくれます。

1. 天ぷら盛り合わせ (E315SMC)
2. 野菜の土佐酢がけ (G116SMC)
3. 湯葉豆腐の枝豆ソース (G135NAV)
4. ごはん (A151SMC)
5. 赤だし (B41SMM)

1. 夏の天ぷら定食 (E315SMC)

【材料】：1人分

えび (2Lサイズ)	2尾
天ぷら粉	3g
あられ	3g

はも	30g
南瓜	20g
ズッキーニ	15g
大葉	1枚
天ぷら粉	8g

油	8g
抹茶塩	1g

【作り方】

- ① えびの天ぷらは、カラフルなあられをつけて揚げる。
- ② はも、かぼちゃ、ズッキーニ、大葉は、天ぷら粉だけで揚げる。

病院給食

2.野菜の土佐酢がけ(G116SMC)

【材料】：1人分

なす	40g
油	3g
パプリカ黄	10g
パプリカ赤	10g
アスパラ	15g
みょうが	3g
かつお節	0.1g
酢	5g
砂糖	3g
塩	0.4g

【作り方】

- ① なすをさっと素揚げにする。
- ② パプリカとアスパラは、色がとばないようにボイルする。
- ③ 小鉢に盛り合わせた野菜に酢をかけ、みょうがとかつお節をトッピングする。

3.湯葉豆腐の枝豆ソース(G135NAV)

【材料】：1人分

湯葉豆腐	60g
枝豆	15g
だし汁	少々
醤油	1g
みりん	1g

【作り方】

- ① ボイルした枝豆とだし汁をミキサーにかけ、醤油とみりんで味をつける。
- ② ①を火にかけた後、冷ましておく。
- ③ カットした湯葉豆腐を小鉢に盛り、②をかける。

4.ごはん(AS151SMC)

【材料】：1人分

米	60g
---	-----

【作り方】

- ① 米を炊飯する。

5.赤だし(B41SMM)

【材料】：1人分

なめこ	60g
てまりふ	1g
三ツ葉	3g
水	160g
赤だし味噌	10g

【作り方】

- ① 赤だしを作る。