

2024年弦巻区民センター高齢者会食会献立表

8月1日 ＊木曜ランチキッチン＊

 白飯

米・水

 ピーマンの肉詰め

ピーマン・人参・玉ねぎ・コンソメ・卵・パン粉・片栗粉・塩こしょう・ケチャップ

 ナスのしぎ焼き

ナス・鰹節・醤油又はつゆのもと

 ミョウガ・厚揚げ・オクラの味噌汁

だし汁・みそ・ミョウガ・オクラ・厚揚げ

 ズッキーニとトマトの和風温サラダ

ズッキーニ・トマト・オリーブオイル・おろし生姜・醤油・

塩昆布

 デザート：果物

スイカ

## 味噌汁の作り方

1. 厚揚げはフライパンで全面焼き色をつける
2. 鍋にだし汁と斜めに切ったオクラと食べやすく切った厚揚げを入れ中火にかける
3. 沸騰したら火を止め斜めに粗く切ったミョウガを入れる
4. 全体をなじませたらみそを溶き入れる

## ズッキーニにとマトの温サラダの作り方

1. ズッキーニは縦半分に切り1 cm幅に切る（半月切り）トマトは食べやすい大きさに切る
2. フライパンにオリーブオイルを入れて熱しズッキーニを入れ焼き色が付くまで焼き取り出す
3. ボウルにトマト、ズッキーニおろし生姜・醤油・塩昆布を入れさっと混ぜてできあがり。