



暑い夏、なるべく火
を使わないで出来る
料理の紹介です

オクラごま和え



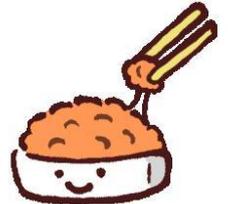
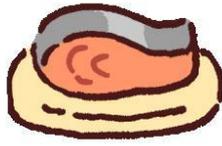
<材料> 大人2人子ども2人
オクラ 1PK
人参 50g (千切り)

●醤油 7.5g
●きび砂糖 2.5g
●すりごま 5g

<作り方>

- ①オクラを皿に並べて、ラップを
かけ、電子レンジ600wで40秒
加熱する
- ②人参を茹でる、もしくは電子レン
ジで加熱
- ③●調味料合わせる
- ④オクラを1cm輪切りにする
- ⑤野菜、調味料、すべて合わせる

今が旬のオクラ、茹でるよりも、電子レンジで加熱するほうが、
栄養価も逃げず、水っぽさもなくて美味しくいただけます。



暑い夏、なるべく火を
を使わないで出来る料理
の紹介です

厚揚げみそ焼き



<材料> 大人2人子ども2人
厚揚げ 1枚

●味噌 9g
●きび砂糖 9g
●マヨネーズ 15g

<作り方>

- ①●の調味料を混ぜ合わせる
- ②厚揚げに①を塗って焼く

保育園では、厚揚げを薄く切ってから
味噌マヨだれを塗って焼きます。
ご家庭では、切らずにそのまま厚揚げに
塗って焼いてもOKです。

トースターや魚焼きグリルで、焦げ目が
付くまで焼いてください。

