



食育ソムリエコーナー

しょいか～ご千葉店 食育ソムリエ

林 訓子

コロナ禍の中、暑い暑い夏がやってきました。

今年は短い夏休み 少しでも楽しく過ごしたいですね♪

今回は私たちしょいか～ごスタッフの夏ランチ!!

たま～に行う、お昼休憩1時間以内の『ソーメンパーティー』

を紹介いたします♪

メニューは・・・(☆印は最後にレシピあります。ぜひお試しください!!)

☆だし (山形風より凝っている!^~^) オリジナルだし)

・牛すじ煮込み

☆肉みそ

・豚しゃぶ

☆ズッキーニの肉巻きフライ

・なすの揚げびたし

・へびうりの味噌炒め

・ゴーヤと魚肉ソーセージの天ぷら

・きゅうりの漬物

・かにかま ・ミニトマト

・ヨーグルト ・キャンディ (#^.^#)

そして・・・『ソーメン』!!



◇食べたいモノをソーメンと一緒にいただきます。

お肉あり、揚げ物あり、デザートもあります。



ソーメンパーティーのルールは、各自1品持ち寄ること(なんでもOK)

前日の残り、作りおき、試作、料理が苦手な人はミニトマトや

キャンディを・・・コレも楽しい1品です(*^-^*)

具材の数が足りなければ、なかよく半分こ、なくなってしまったら

素ソーメンで(-_-;)みんなで“わいわいガヤガヤ”楽しく食べて

夏バテ、今年はコロナにも負けず、元気にお客様をお迎えいたしま~す。

☆肉みそ☆

<材料>

- ・合いびき肉 250g
- ・酒 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・長ネギ 10cmくらい
- ・みそ、砂糖 各大さじ2
- ・大葉 5枚くらい
- ・みりん 大さじ1.5

<作り方>

鍋に肉、調味料すべて入れる。(大葉以外)

弱火で汁気がなくなるまで煮る。

火を止める直前に大葉を入れて

かき混ぜたら出来上がり~



肉みそ

☆ズッキーニの肉巻きフライ☆

<材料>

- ・ズッキーニ 2本くらい
- ・豚バラ肉 4~8枚
- ・スライスチーズ 2~4枚
- ・塩、こしょう 適量
- ・小麦粉 適量 ・卵 1個 ・パン粉 適量

<作り方>

ズッキーニを半分に切って、中央に切れ目を入れる。

切れ目にチーズをはさんで、豚肉を巻く

(ボリュームのほしい方は肉を2枚巻いても○)

塩とこしょうをしたら、小麦粉→卵→パン粉の順につけて、

中温(170~180度)の油でカラッとなるまで揚げたら出来上がり~



ズッキーニの肉巻きフライ

☆だし☆

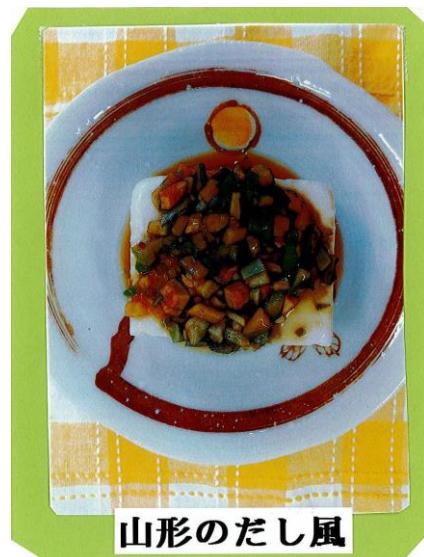
<材料>

- ・きゅうり 1本 ・なす 1/2本
- ・みょうが 1コ ・しょうが 約20g
- ・大葉 5枚 ・がごめ昆布 少々
- ・しょうゆ 大さじ3 ・みりん 小さじ2
- ・酢 大さじ1/2 ・砂糖 小さじ1

<作り方>

具材を5mm角に切る。(しょうがは2~3mm角に)

切った具材に混ぜた調味料を加え、よく混ぜたら出来上がり~



「肉みそ」も「だし」もご飯にもよく合います!!

食欲の落ちた時などに食べやすい1品です。

食事をしっかり取って、コロナや夏バテに負けないようにしましょう(^^)/