

ボンゴレで整える

2022年8月育てる会

献立	赤群		青群		黄群	
	魚・豆・肉・卵・乳 g		野菜・果物・海草・茸 g		穀類・芋・調味料など g	
ボンゴレ	アサリ	30	しめじ	25	スパゲッテ	50
			にんにく	2	しそ油	2
			パセリ			
ミネストローネ	ベーコン	10	玉葱	15	じゃが芋	30
	パルメザンチーズ	2	にんじん	15		
	インゲン豆	15	セロリ	15		
			キャベツ	30		
			トマト	30		
			にんにく	1		
さるえび	さるえび	3				
夏野菜のオイル茹で & 酢漬野菜サラダ	豚しゃぶ	25	茄子	30		
	卵	25	オクラ	10		
	鮭マリネ	30	大根	20		
			胡瓜	15		
			ミニトマト	20		
アセロラゼリー			アセロラジュース	100		
			アガー	2		
			キーウイ	20		
			オレンジ	20		
		140		370		82

【 作り方 】

ボンゴレ

- 1、フライパンに油とニンニクを入れ弱火で、色がついてきたら、アサリとしめじを入れ混ぜる。
- 2、水とだしを入れふたをして、アサリの殻が開いたら、取り出す。
- 3、スパゲッティは茹で、ゆであがったら、フライパンに移し軽く煮る。丁度良い固さになったらアサリ、しめじを混ぜ合わせる。 ポイント 1ℓの水に10gの塩で茹でる
パスタは煮込みますので8分茹での物は6分にする。

ミネストローネ

- 1、玉葱、人参、セロリ、じゃが芋、は、1cm角切り、キャベツは葉を2cm角切り、しんは薄切り
- 2、鍋に玉葱、ニンニク、オイルを入れ弱めの中火で炒め蓋をして時々かえして蒸らす。
- 3、ニンジン、キャベツのしん、じゃが芋、を加え蒸らす、8分とより火が通ったらキャベツの葉、ローリエ、トマトは皮をむき、種を取り1cmに角切りにして、インゲン豆、スープ、塩で煮込む。
- 4、出来上がりに、パセリ、チーズを添える、
ポイント ・野菜は同じ大きさに切る（キャベツ以外）
 ・スープは椎茸、こぶ、鶏てばさき、野菜の切り屑でスープを取る。
 一段と美味しくなります。