

## 我が家のむすびごはん♪ ～8月～



下里かおり

松本市生まれ。給食のおばちゃんに憧れて育った調理師です。

夫と園児のお弁当作りから夕飯作りまで、家族 5 人の食事には旬のものを取り入れています。地元の“田舎料理”を取り入れながらご紹介🍅

### トマトサラダ

大きく切ったトマト、細かく刻んだ玉ネギ、プロセスチーズをドレッシング（100%リンゴジュース：食酢＝1：1）と共に和え、塩こしょうで味を調えたらバジルを添える。



### おてっか（地元料理）ズッキーニ Ver.

ナス、玉ネギ、ピーマン、白ズッキーニを好みの大きさに切り、多めに油を入れたフライパンで炒める。火が通ったら、砂糖を大匙 1 ほど振りかけて水分を出す。味噌は、味噌汁より多めくらいの量を加える。味噌が溶けにくいので、先ほどの水分を利用します。お好みで豆板醤も OK！

### モロヘイヤ納豆和え

塩茹でしたモロヘイヤを細かく刻み、納豆の上に卵黄と共に乗せて“めんつゆ”や“だし醤油”を回しかける。



### 枝豆 ペペロンチーノ風

枝豆は水洗い後に塩をまぶし、耐熱皿に乗せて軽くラップをして数秒加熱し蒸す。フライパンにオリーブオイル大匙 1 程入れて火を付け、ニンニクの香りが立ったら火を止める。枝豆を皮ごと加えたら塩をふりかけ、全体が混ざれば完成。

### 青シソとシラス・梅入り混ぜご飯（2 人前）

炊き上がったご飯に、刻んだ青シソ 3 枚分とシラスを 60 g 程と梅を 2 粒割りほぐしたものを、白ゴマを適量加えて混ぜる。

