

～ 焼きとうもろこしご飯 ～



〈材料〉4～5人分

米 3合
とうもろこし 1本
塩 小さじ3/4
日本酒 大さじ2

〈作り方〉

- ① 米を洗い、30分浸水する（すぐに炊かない場合は30分つけたあと、ざるにあげておく）。
- ② とうもろこしは皮をむき、熱した焼き網（魚焼きグリル）でじっくり焼いて表面に焼き色をつける。粗熱をとり、4等分に切って、粒に沿って包丁を入れて実をとる。
- ③ 炊飯器に①、水カップ3、日本酒、塩を入れて混ぜる。
- ④ ②をのせて普通に炊く。炊き上がったらさっくりと混ぜる。

～ 夏野菜と茹卵のサラダ 黒酢かけ ～



〈材料〉4人分

旬の野菜 適量
（きゅうり、人参、パプリカ、もやし
ルッコラ、トマト、みょうが、等）
卵 4個
スライスアーモンド 少々
ブルーベリー 少々
黒酢たれ 大さじ4
（㈱MOA 商事販売 黒のなんでもイケま酢くろ酢たれ）
ごま油 小さじ2（お好みで）

〈作り方〉

- ① 旬の野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に卵と浸るぐらいの水を入れ、火にかけて、沸騰したら12分茹で、冷水にとり冷やす。殻をむいて半分に切る。
- ③ スライスアーモンドはフライパンで軽く炒っておく。
- ④ 黒酢たれにごま油を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の野菜、②の卵、ブルーベリーを盛り付け、スライスアーモンドと④をかけて頂く。

～ 7月の献立例 ～



- 焼きとうもろこしごはん
- 夏野菜のサラダ 黒酢たれ
- 焼き茄子のそぼろあんかけ
- みそ汁そうめん