



## 冷しゃぶスパゲッティー (7月誕生会メニューより)

### 【材料 (子ども1人分)】

スパゲッティー	35g
豚もも肉小間切れ	40g
酒*長ねぎ(葉)*おろし生姜	適量
キャベツ	25g
コーン缶	8g
人参	5g
ピーマン	5g
もやし	15g
しょうゆ	5g (+2.5g)
砂糖	2.4g (+1.2g)
酢	2g (+1g)
ごま油	2g (+1g)
白いりごま	1g (+0.5g)

### 【作り方】

- ①豚肉は、臭みを取るために、酒、長ねぎ、生姜と一緒に茹で、ザルにあげて水で冷やしておく。(長ねぎは取り出す)
- ②キャベツなどの野菜は茹でて冷やし、ザルにあげる。
- ③スパゲッティー同様にしておく。
- ④しょうゆなどの調味料を混ぜ合わせてタレを作る。
- ⑤(+~g)の量の分も別でタレを作っておく。
- ⑥④のタレを肉と野菜にかけて混ぜ合わせる。
- ⑦盛り付けをする。⑤のタレをお皿に入れ、その上にスパゲッティー、最後に肉と野菜をのせて出来上がり。

## カルピスラスク

### 【材料 (5人分)】

フランスパン (1.5cm幅)	5枚
バター	20g
カルピス(原液)	15g

### 【作り方】

- ①バターは溶かし、カルピスと混ぜる。
- ②パンを①の液に浸して両面に付け、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ④180℃に熱したオーブンで約15分焼いて出来上がり。(様子を見ながら焼いて下さい)

どちらも夏にピッタリの  
メニューです!  
ぜひ作ってみて下さい♪