



鶏肉のねぎ塩炒め

材料 4人分	分量(g)	作り方
とりもも肉 料理酒 白ねぎ にんにく ごま油 ■ { うすくちしょうゆ 塩 こしょう レモン果汁	200 5(小さじ1) 40 2 4(小さじ1) 3(小さじ1/2) 2(小さじ1/3) 少々 5(小さじ1)	① とり肉は食べやすい大きさに切って、料理酒をふっておく。 ② 白ねぎは1cm幅の輪切り、にんにくはみじん切りにする。 ③ フライパンにごま油をしき、にんにくを炒めて香り移す。とり肉を入れ、色が変わるまで炒める。 ④ 白ねぎを加えて炒め、火が通ったら、■の調味料で味を調える。

さっぱり味で食べやすく、ごはんが進みます！



豚肉の和風マリネ

材料 4人分	分量(g)	作り方
豚肉(うす切り) きゅうり にんじん 玉ねぎ 【ドレッシング】 うすくちしょうゆ サラダ油 酢 さとう	130 50 20 40 11(小さじ2弱) 4(小さじ1) 7(大さじ1/2) 3(小さじ1)	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷水にとる。 ② きゅうりは5mmの輪切り、にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切りにする。 ③ きゅうりは塩をふり、15分ほどおいてから、さっと水で洗い、しぼる。 ④ にんじん・玉ねぎは、さっとゆでて、冷ましてしぼる。 ⑤ ボウルに【ドレッシング】の調味料を入れ、よく混ぜてドレッシングを作り、①・③・④と和える。

酸っぱさが苦手な人でも食べやすいマリネです。





タコライス

材料 4人分	分量(g)	作り方
豚肉ミンチ 玉ねぎ トマト缶(角切) にんにく サラダ油 ● { ケチャップ ウスターソース チリパウダー 固形コンソメ 水	240 120 60 2 4(小さじ1) 60(大さじ4) 24(小さじ4) 少々 1こ 120	① 玉ねぎ・にんにくは、みじん切りにする。 ② フライパンにサラダ油をしき、にんにくを入れて炒め、香りをうつす。豚肉を入れて色が変わるまで炒める。 ③ 玉ねぎを入れて炒め、透明になってきたら、トマト缶を入れて炒める。 ④ ③に●を入れて、水気がなくなるまで炒める。

ごはんが進む一品!



きゅうりサラダ

材料 4人分	分量(g)	作り方
きゅうり キャベツ にんじん コーン(缶詰) 【ドレッシング】 りんご酢 うすくちしょうゆ さとう オリーブ油 塩 こしょう	80 80 20 40 8(大さじ1/2強) 6(小さじ1) 8(大さじ1弱) 8(小さじ2) 少々 少々	① きゅうりは5mmの輪切りにし、塩をふり、15分ほどおいてから、さっと水で洗い、しぼる。 ② キャベツは1cm幅、にんじんはせん切りにする。 ③ ②をさっとゆでて、冷まして、しぼる。 ④ ドレッシングの調味料をよく混ぜ合わせ、①と③を和える。 ※ トマトを角切りにして混ぜてもおいしいですよ。

ごはんの上に、「きゅうりサラダ」と「タコライス」をのせて食べよう!





麻婆春雨

材料 4人分	分量(g)	作り方
緑豆春雨 豚肉ミンチ 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 しょうが にんにく ★ { テンメンジャン みそ さとう うすくちしょうゆ トウバンジャン ごま油 水	50 120 120 40 40 3 1 4 12(小さじ2) 6(小さじ2) 13(小さじ2強) 少々 3(小さじ1弱) 140	① 玉ねぎ・にんじん・たけのこはせん切り、にらは3cm幅に切る。しょうが・にんにくは、みじん切りにする。 ② フライパンにごま油をしき、しょうが・にんにくを入れて炒め、香りをうつす。豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。 ③ 玉ねぎ、にんじん、たけのこを入れて、玉ねぎの色が透明になるまで炒める。 ④ ★の調味料と水、緑豆春雨を加えて炒める。 ⑤ 仕上げ前に、にらを加えて、さっと炒める。

さつまいものクリームシチュー

材料 4人分	分量(g)	作り方
ベーコン さつまいも にんじん 玉ねぎ 塩 こしょう ■ { 薄力粉 有塩バター 牛乳 ● { 固形コンソメ 水	50 160 45 110 少々 少々 15(大さじ1と2/3) 15 170 1こ 220	① ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。さつまいもは2cm、にんじんは1cmのさいの目切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。 ② なべにベーコン・玉ねぎを入れて炒め、塩・こしょうをふり、玉ねぎが透明になってきたら、さつまいも・にんじんを入れて炒める。 ③ 別のなべに■を入れて、弱火で炒める。 ④ ③に牛乳を少しずつ加えてのばし、ホワイトルウを作る。 ⑤ ②に●の調味料を入れて、さつまいも・にんじんがやわらかくなるまで煮る。 ⑥ ⑤に④を加えて、とろみが出てくるまで煮込む。

手作りルウのシチューをお家でも作ってみてね。

