

# あゆみ広場試食会

## ☆主食☆

ごはん

## ☆主菜☆

春雨の五目炒め

### <材料>

豚肉	120g		
人参	1/2本		
筍	50g		
キャベツ	100g		
青梗菜	1株		
春雨	30g		
★酒	大さじ2	★醤油	大さじ3
★砂糖	大さじ1	★塩	一つまみ
ごま	適量		
油	適量		

### <作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。青梗菜は良く洗い、食べやすい大きさに切り、筍と人参短冊切り、キャベツは太めの千切りにする。
- ② 春雨は水で戻し、食べやすい長さにカットする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- ④ 人参、筍、青梗菜の軸、キャベツ、青梗菜の葉の部分の順に入れて、火が通ったら★の調味料を入れる。春雨とごま
- ⑤ を最後に入れて仕上げる。

## ☆副菜☆

切干大根の甘酢和え

### <材料>

切干大根	32g
胡瓜	1本
人参	1/3本
☆酢	大さじ1と1/2
☆砂糖	大さじ1
☆醤油	大さじ1/2

### <作り方>

- ① 切干大根は水で戻してざく切りにする。人参、胡瓜は千切りにする。
- ② 千切りにした胡瓜は塩でもみ、水気を切っておく
- ③ ☆の材料を合わせておく
- ④ 切干大根、人参をさっと茹で、軽く絞る。②のきゅうりを合わせる
- ⑤ ③で切り干し大根、きゅうり、にんじんを和えて出来上がり。

## ☆汁物☆

なすと小松菜のみそ汁

### <材料>

小松菜	100g
なす	1個
玉ねぎ	1/2個
みそ	大さじ2~3
だし汁(かつお・煮干し)	600cc

### <作り方>

- ① 小松菜はざく切りにして茹でておく。
- ② なすはいちょう切りにして水にさらし、あく抜きをしておく。
- ③ 玉ねぎはスライスに切る。
- ④ だし汁に玉ねぎとなすをいれ、火にかける。
- ⑤ ④に味噌を溶く。
- ⑥ ⑤小松菜を入れて完成。

※材料は全て4人分です。

