

あゆみ広場試食会

☆主食☆ ごはん

☆主菜☆ 酢豚

<材料>

- ・豚肉 200g
- ★濃口しょうゆ 6g
- ★おろししょうが 5g
- ★片栗粉 適量
- ・干し椎茸 3g (椎茸の戻し汁35cc)
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/4個
- ・ピーマン 3個
- ・筍(水煮) 60g
- ◎砂糖 15g ◎ケチャップ 25g
- ◎濃口しょうゆ 20g ◎酢(穀物酢) 18g
- ◎塩 1.4g ◎水 130cc
- ・水溶性片栗粉 適量
- ・ごま油 適量

<作り方>

- ① お肉に★の調味料をよく揉み込み、片栗粉をつけてフライパンで炒める。
- ② 人参、ピーマン、筍は乱切り、玉ねぎはくし切り、干し椎茸は食べやすい大きさに刻んでおく。
- ③ ①のフライパンに野菜を入れて炒める。
- ④ ◎の調味液を加えて煮込み、火が通ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し、完成。

☆副菜☆ 納豆とほうれん草の和え物

<材料>

- ・ひきわり納豆 1パック
- ・ほうれん草 1/2束
- ・にんじん 1/4本
- ・おかか 3g
- ・しょうゆ 大さじ1/2

<作り方>

- ① にんじんはせん切り、ほうれん草はざく切りにする。
- ② ①を熱湯でさっと下ゆでし、水気をよくきる。
- ③ ボールにひきわり納豆と②の野菜とおかか、しょうゆを入れて和えたら完成。

☆汁物☆ ごぼうとさつま芋のみそ汁

<材料>

- ・ごぼう 50g
- ・さつま芋 1/4個
- ・小松菜 50g
- ・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 ごぼうは半月に切り、酢水につけて、あく抜きをしておく。
- ③ さつま芋はいちょう切りにして水にさらしておく。
- ④ だし汁にごぼうをいれ、火にかける。
- ⑤ ごぼうが柔らかくなったら、さつま芋を入れる。
- ⑥ ④に味噌を溶く。
- ⑦ ⑤小松菜を入れて完成。

※材料は全て4人分です。

