

あゆみ広場試食会

☆主食☆ 胚芽米入りごはん

☆主菜☆ 麻婆豆腐

<材料>

- ・豚挽き肉 150g
- ・木綿豆腐 1丁
- ・長ねぎ 1/2本
- ・にんにくチューブ 2cm
- ・しょうがチューブ 2cm
- ★鶏ガラ 12g
- ★味噌 12g
- ★みりん 12g
- ★八丁味噌 5g
- ★水 250cc
- ・ごま油 適量
- ・水溶き片栗粉 適量
- ★醤油 18g
- ★酒 12g
- ★砂糖 15g
- ★オイスターソース 5g

<作り方>

- ① フライパンにごま油をひき、みじん切りにした長ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉を炒める。
- ② ★の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 豆腐を加え、少し似たら、水溶き片栗粉でとろみを付けて完成。

☆副菜☆ 春雨と小松菜のサラダ

<材料>

- ・春雨 100g
- ・小松菜 1/2束
- ・人参 1/2本
- ★ごま油 10g
- ★砂糖 15g
- ★醤油 15g
- ★酢 10g

<作り方>

- ① 小松菜はざく切り、人参は千切りにする。
- ② 具材をすべて茹で、水をよく切る。
- ③ ★の調味料を和えたら完成。

☆汁物☆ 中華スープ

<材料>

- ・しいたけ 2個
- ・長ねぎ 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・鶏ガラ 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・水 700cc
- ・若布 適量
- ・ほうれんそう 1/2束
- ・人参 1/2本

<作り方>

- ① ほうれんそうはざく切りにして茹でておく。
- ② 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、長ねぎは小口切り、しいたけはスライスに切る。
- ③ 鍋に水、玉ねぎ、人参、椎茸を入れ火にかける。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、長ねぎ、若布を入れ、調味料を加え味を付ける。
- ⑤ 最後にほうれんそうを入れて完成。

※材料は全て4人分です。

