

ゆで豚の焼肉風 と 具たくさん汁

材料：(1人分)

*ゆで豚焼肉風	①
豚バラスライス	80g
白菜	60g (1枚)
もやし	60g (1/3袋)
焼肉のたれ	大さじ1
*具たくさん汁	②
大根	100g (5cm)
人参	30g (3cm)
じゃが芋	80g (小1個)
長ネギ	30g (5cm)
水	200ml
和風だし	適当
味噌	10g (小さじ1強)

材料：(2人分) *本日の分量

*ゆで豚焼肉風	
豚バラスライス	160g
白菜	120g (2枚)
もやし	200g (1袋)
焼肉のたれ	大さじ2
*具たくさん汁	
大根	200g (1/4本)
人参	60g (1/3本)
じゃが芋	160g (大1個)
長ネギ	90g (1/2本)
水	400ml
和風だし	適当
味噌	20g (大さじ1強)

材料：鶏肉や牛肉でもOK、キャベツやさといも、青菜など
ご家庭にある野菜でなんでもOK

①の作り方

- ・鍋で湯を沸かす(鍋底から5cmくらいの少な目)
- ・白菜は短冊切・もやしはそのまま、豚バラは食べやすい大きさに切る
- ・湯が沸いたら、白菜・もやしを蓋をして、ゆでてざるにあげ、そのままさます。粗熱が取れたら、水気をぎゅっとしぼり皿に敷く
- ・再び、鍋に水を入れる
- ・湯が沸いたら、豚バラを入れ、一枚一枚をはがすようにゆで、たれの入ったボールに取り出し、熱いうちにたれに絡める

②の作り方

- ・大根、人参、いもは薄めのいちよう切り
長ねぎは小口に切る
- ・豚肉をゆでた鍋を沸騰させ、あくをとる。
大根・人参を入れ、再沸騰したらじゃが芋と長ネギを加え火が通るまで加熱
- ・野菜が柔らかくなったら、和風だし少々と味噌を加え、味を整える



さばの野菜蒸し と ジャガイモの簡単キンピラ

材料：(1人分)

* さばの野菜蒸し①

しお鯖	1切れ
白菜	1枚
人参	2cmくらい
水	大さじ1

* ジャガイモの簡単キンピラ②

じゃが芋	1/2個
刻み葱	小さじ1
しお	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2



① の作り方

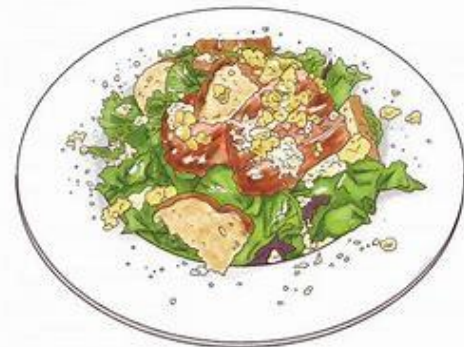
- ・アルミホイルに白菜の短冊切、人参の太め千切り、塩鯖一切れ、水大さじ1の順に乗せ、ホイル焼きの要領でアルミホイルでつつむ。(クッキングペーパーでもよい。その時は敷くのみ)
- ・フライパンに乗せ、ふたをしっかりとって強めの弱火で10分火にかける。

② の作り方

- ・ジャガイモは拍子木切りにし、アルミホイルの上で塩、しょうゆ、ごま油と混ぜ、刻みねぎを散らして①のようにアルミホイルで包む。
- ・フライパンの中で①の隣に置き、同様に火を通す。
(クッキングペーパーでもよい。その時は高さをつけて敷くのみ)

～アレンジメニュー：洋風・お子様向けアレンジ～

- もりもりサラダ と 豆乳スープ
 - ★ゆで豚と野菜を混ぜ合わせて、お好みのたれやドレッシングでボリューム満点、おかずサラダへ
 - ★和風だしの代わりに、コンソメと豆乳（牛乳）で調味してスープへ



- 鯖のカレー風味 と バターポテト
 - ★鯖にカレーパウダーをまぶして、風味プラス魚の苦手なお子さんにも
 - ★ポテトに調味料の代わりにバターを加えて、仕上げにパセリで彩りよく



～アレンジメニュー：固くなったパンをつかって～

- 菓子パンを使って、かんたんおやつ
 - 適当な器に、パンを小さめにちぎって入れる
 - 卵 1 個、牛乳 150 c c を溶いたものを器に流しいれる
 - * 甘くないパンの時は砂糖をスプーン 1 加える。
 - * あんぱんやクリームパンの場合は砂糖は不要
 - アルミホイルで蓋をする
 - 鍋やフライパンに器の半分くらいまで水を入れ、火にかける
 - (沸騰して 10 分くらい)
 - ★ラップをかけて、電子レンジで 2～3 分でも OK