

なんとハートフルランチ【材料と作り方】

なんとピリ辛丼

【材料：4人分】

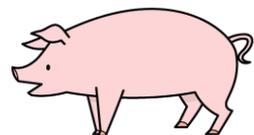
米・・・・・・・・・・300g
五箇山豆腐・・・・・・・・180g
豚ひき肉・・・・・・・・100g
たまねぎ・・・・・・・・120g
にんじん・・・・・・・・20g
干しいたけ・・・・・・・・2枚
にら・・・・・・・・・・35g
にんにく・・・・・・・・1片
しょうが・・・・・・・・少々
A { 赤みそ・・・・・・・・20g
みりん・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
豆板醤・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・・・適量
片栗粉・・・・・・・・適量
ごま油・・・・・・・・小さじ1弱

【作り方】

- ① 米を炊く。
- ② 五箇山豆腐はサイコロ切りにする。
- ③ たまねぎ、にんじん、戻した干しいたけは粗みじん切りにする。
- ④ にらは1cm長さに切る。
- ⑤ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ⑥ 熱したフライパンにごま油をひき、⑤を炒める。豚ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、③を入れてさらに炒める。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、水、②、Aの調味料を入れる。
- ⑧ 豆腐が温まったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。④を入れ、全体を混ぜ合わせ、にらに火を通す。
- ⑨ 炊き上がったごはんの上に⑧を盛りつける。

※ 五箇山豆腐は木綿豆腐で代用できます。

おうちでも
作ってみてね



春雨さっぱいあえ

【材料：4人分】

もやし・・・・・・・・・・60g
きゅうり・・・・・・・・50g
春雨・・・・・・・・・・20g
ハム・・・・・・・・・・1枚
卵・・・・・・・・・・1/4個
塩・・・・・・・・・・少々
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1弱
酢・・・・・・・・・・大さじ1
白いりごま・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりとハムはせん切りにする。
- ② もやしは、さっとゆでて水にさらし、水気をしぼる。
- ③ 春雨はゆでて水にさらし、水気を切る。食べやすい長さに切る。
- ④ 卵は薄焼きにしてからせん切りにし、錦糸卵を作る。
- ⑤ ①～④までを混ぜ合わせて調味料で味付けし、白いりごまを混ぜる。



クリームコーンとトマトのスープ

【材料：4人分】

クリームコーン・・100g
たまねぎ・・・・・・・・80g
たけのこ水煮・・・・50g
トマト・・・・・・・・60g
小松菜・・・・・・・・30g
水・・・・・・・・・・2カップ
鶏ガラスープ等・・・・適量
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① たまねぎ、たけのこ水煮は薄切り、トマトは湯むきして角切りにする。
- ② 小松菜は2cmほどの長さに切る。さっとゆでて水にさらし、水気をしぼる。
- ③ 鍋に水とたまねぎ、たけのこを入れて火にかける。
- ④ たまねぎに火が通ったら、クリームコーンとトマトを入れる。沸騰したら調味料を入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 仕上げに②を入れる。

