

◆きのこと豚丼

| 材 料 | 分 量 (4人分) | 作 り 方 |
|-------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豚肉 | 300g | ① 玉ねぎは薄切り、レタスはひと口サイズに切る。 しめじは石づきを切り落としてバラバラにほぐす。 豚肉は食べやすい大きさ(2~3cm程度)に切る。 ② フライパンにごま油を入れ、豚肉をいため、豚肉に火が通ってきたら、玉ねぎとしめじを入れて更に炒める。 ③ 玉ねぎがやわらかくなってきたら、砂糖→めんつゆの順に入れて炒め煮にし、全体的に色がついてきたら火を止める。 ④ 丼ぶりに適量のご飯をよそい、ご飯の上にレタスをのせ、その上に③を盛りつけて完成！ ⑤ お好みで、薬味のあさつきを散らしたり、マヨネーズや七味唐辛子をかけてもOK！ |
| 玉ねぎ | 大1個 | |
| レタス | 4枚 | |
| きのこ(今回はしめじ) | 1パック(100g) | |
| ごま油 | 大さじ2 | |
| 砂糖 | 小さじ4 | |
| めんつゆ | 大さじ4 | |
| ご飯 | 4杯分 | |
| ☆薬味(あさつき等) | お好みで | |
| ☆マヨネーズ | お好みで | |
| ☆七味唐辛子 | お好みで | |

◆かぼちゃのみそ汁

| 材 料 | 分 量 (4人分) | 作 り 方 |
|------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| かぼちゃ | 1/8個(150g) | ① かぼちゃはひと口大に切り、玉ねぎは好みの大きさに切る。 ② 鍋に水とかぼちゃと玉ねぎを入れ、火をつけて沸騰したら弱火にし、具がやわらかくなるまで煮る。 ③ 顆粒だしを入れ、火を止めてから、みそ(好みの量)をとき入れる。 ④ 器によそい、細かく切ったあさつきを散らす。 |
| 玉ねぎ | 中1/2個 | |
| 水 | 700cc | |
| 顆粒だし | 1袋(8g) | |
| みそ | 大さじ2~3程度 | |
| あさつき | 少々 | |

◆レタスとかにかまぼこのマヨサラダ

| 材 料 | 分 量 (4人分) | 作 り 方 |
|--------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| レタス | 5~6枚 | ① レタスは洗い、水気を切って食べやすい細切りにする。 ② かにかまぼこは適当な長さに切ってほぐす。 ③ ボールにマヨネーズ・ごま油・スープの素を入れ、混ぜる。 ④ ③のボールに、レタスとかにかまぼこを加えて混ぜ合わせる。 ⑤ 器に盛り付ける。 |
| かにかまぼこ | 20cm×4本 | |
| マヨネーズ | 大さじ3 | |
| ごま油 | 小さじ2 | |
| スープのもと | 小さじ2/3 | |

