

人気レシピの紹介

子どもたちに
好評でした！！

★かぼちゃと豚肉のごまがらめ★ ごま風味でおいしいです♡

〈材料〉4人分

- ・かぼちゃ 250g
- ・豚もも こま 200g
- ・塩 0.5g(ひとつまみ)
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 9g(大さじ1)
- ・揚げ油 適量
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・しょうゆ 9g(小さじ1と1/2)
- ・砂糖 14g(大さじ1と1/2)
- ・水あめ 7g(小さじ1)
- ・すりごま 6g(小さじ2)

A

〈作り方〉

- ① かぼちゃは、小さめの乱切りに切る。
- ② 豚肉は、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ かぼちゃは素揚げ、豚肉は片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ Aの調味料を加熱し、揚げたかぼちゃと豚肉をからめると完成。

※豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲労回復に効果あり！
※鶏肉でもおいしいです！



❖ 切干大根サラダ ❖

切干大根は、生の大根より、食物繊維やカルシウムが豊富です。

〈材料〉4人分

- ・切干大根 20g
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)
- ・酢 5g(小さじ1)
- ・水菜 120g
- ・人参 40g
- ・塩 0.3g(少々)
- ・マヨネーズ 24g(大さじ2)
- ・すりごま 4g(小さじ1強)



〈作り方〉

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。茹でて流水にとり、水気を絞ったら、しょうゆ・酢で味をしみこませておく。
- ② 水菜は、3cm程度、人参は千切りにそれぞれ切る。さっと茹でて流水にとり、水気を絞る。
- ③ ①の切干大根と②の野菜を合わせ、塩、マヨネーズ、すりごまで和えると完成。
※和える前に、余分な水分をしっかりと絞ることがポイントです。

♪ マシュマロフレーク ♪

ふわっと柔らかく、甘くておいしいです！

レーズンはお好みで♪

ナッツ等混ぜてもおいしいです

〈材料〉10ヶ分

- ・バター 30g
- ・マシュマロ 60g
- ・コーンフレーク 60g
- ・米はぜ 30g
- ・レーズン 20g



バットに広げている様子

〈作り方〉

- ① レーズンは、ぬるま湯につけて戻しておきます。
- ② 鍋に、バターとマシュマロを入れて溶かす。(弱火)
- ③ バター、マシュマロが溶けたら、コーンフレーク、米はぜ、レーズンを入れて混ぜる。
- ④ バットなどに広げて冷ます。(強く抑えつけず、優しく押し広げる)冷えたら、食べやすい大きさにカットして完成。