

スカウトが考えた

😊おなか元気メニュー😊

😊ぶたのこキムチ😊 (1-1)

(つくり方)

(材料) (4人分)

- ・豚バラ肉…200g
- ・キムチ …80g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・しめじ …1パック
- ・ネギ …1本
- ・めんつゆ(濃縮)…大2

- ① 玉ねぎをスライスして、ネギを切り、しめじもいしづきをはずしておく。
- ② お肉をフライパンでいため、火がしっかり入ったら、玉ねぎとしめじをいれて、さらに炒める。
- ③ 最後にキムチ・ネギを入れて、かるくいため、めんつゆで味をつければ完成♪

😊豆乳みそ汁😊 (1-3)

(つくり方)

(材料) (4人分)

- ・玉ねぎ…1個
- ・しめじ …1パック
- ・うすあげ…1枚
- ・にんじん…80g
- ・乾燥わかめ…大1
- ・豆乳 …120ml
- ・みそ …30g
- ・だし汁 …400ml

- ① にんじんと玉ねぎを一口大に切り、しめじはいしづきを切り落とす。
- ② うすあげは、熱湯をかけて油抜きをして細切りにする。
- ③ なべにだし汁とにんじん・玉ねぎ・しめじを入れ、中火で加熱し、にんじんがやわらかくなったら、うすあげ・わかめを入れ、そのまま少しにする。
- ④ ひとにたちしたら火を止めて、豆乳・みそをいれて弱火でいる。
- ⑤ みそがとけたら火を止めて完成♪

😊夏野菜ネバネバサラダ😊 (1-4)

(つくり方)

(材料) (4人分)

- ・オクラ…4本
- ・ながいも…4cm
- ・きゅうり…1本
- ・プチトマト…8個
- ・ひきわり納豆…1パック
- ・ツナ缶 …1缶
- ・キャベツ…100g
- ・モロヘイヤ…1たば
- ・マヨネーズ…大3
- ・しょうゆ…小1・みそ…小1

- ① モロヘイヤ・オクラゆでて切る。
- ② きゅうり・プチトマトは一口大に切り、キャベツは千切りにしてさっとゆでる。
- ③ 長いものは皮をむいて酢水につけ、一口大に切る。
- ④ マヨネーズ・しょうゆ・みそをあわせ、①・②・③・ツナ缶をいれ、あえる。
- ⑤ 最後にひきわり納豆を加えて軽く混ぜあわせて完成♪