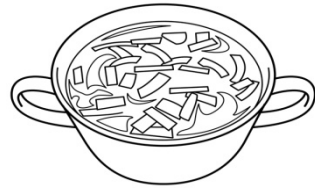




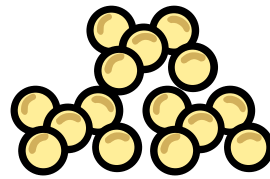
ピリ辛スープ・・・辛さが人気のスープです。ピリ辛さで食欲増進。

材 料 (4人分)	作 り 方
豚肉(平切り) 100g とうふ 100g にんじん 1/6本 たまねぎ 1/4個 はくさい 1枚 ねぎ 1/2本 にら 6本 にんにく 少々 サラダ油 小さじ1/2 こしょう 少々 中華スープの素 小さじ2 信州みそ 小さじ2と1/2 しょうゆ 小さじ2と1/2 酒 小さじ1/2 トウバンジャン 少々 水 400~450cc	① にんじん・たまねぎ・はくさいは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切り、にらは2cmくらいに切る。 ② にんにくはみじん切りする。 ③ とうふはさいの目に切る。 ④ みそはぬるま湯で溶く。 ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、2cmくらいに切った豚肉・にんじん・たまねぎの順にこしょうをしながらいため、水を加えて煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、中華スープの素・④・しょうゆ・酒・トウバンジャン・はくさい・とうふ・ねぎを入れて煮る。 ⑦ 最後に、にらを加えて沸騰したら火を止める。



フライビーンズ・・・スナック感覚で食べられます。おやつにいかがですか？

材 料 (4人分)	作 り 方
だいず(水煮) 125g かたくり粉 大さじ2強 揚げ油 適量 { バター 小さじ1/2 砂糖 大さじ1強 しょうゆ 小さじ1と1/4 水 小さじ1/2	① だいずにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。(170℃~180℃を保つ) ② なべに水・砂糖・しょうゆ・バターを入れて煮立てる。 ③ ①に②をからめる。



じゃことだいずのかみかみフライ・・・よくかんで食べよう! カルシウム・鉄の宝庫。

材 料 (4人分)	作 り 方
{ ちりめんじゃこ 20g 揚げ油 適量 { だいず(水煮) 100g かたくり粉 大さじ1強 揚げ油 適量 砂糖 大さじ1強 しょうゆ 小さじ1弱 みりん 小さじ1と2/3 水 小さじ1	① だいずはかたくり粉をまぶして油で揚げる。(170~180℃を保つ) ② ちりめんじゃこは油で揚げる。(140~150℃を保つ) ③ 砂糖・しょうゆ・みりん・水を煮立てる。 ④ ①と②に③をからめる。





<のっているレシピ>

- ・ビビンバ
- ・名古屋風手巻き
- ・ピリ辛スープ
- ・フライビーンズ
- ・じゃことだいずのかみかみフライ
- ・あまからチキン
- ・まぜまぜチャーハン



ビビンバ・・・自分たちで混ぜて食べる楽しいこんだてです。

材 料 (4人分)	作 り 方																																						
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">牛肉</td> <td style="width: 15%;">120g</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>1/5 本</td> </tr> <tr> <td>冷ほうれんそう</td> <td>3 株</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>こだいずもやし</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ 4</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ 1強</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>大さじ 1強</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>トウバンジャン</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>白ごま</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>(水)</td> <td>大さじ 1～大さじ 1と 1/2</td> </tr> </table>	牛肉	120g	しょうが	少々	しょうゆ	大さじ 1/2	みりん	少々	ごま油	適量	にんじん	1/5 本	冷ほうれんそう	3 株	塩	少々	だいこん	40g	塩	少々	こだいずもやし	80g	にんにく	少々	砂糖	小さじ 4	みりん	大さじ 1強	みそ	大さじ 1強	しょうゆ	大さじ 1/2	トウバンジャン	少々	白ごま	適量	(水)	大さじ 1～大さじ 1と 1/2	<ol style="list-style-type: none"> ① 牛肉はおろしたしょうが・しょうゆ・みりんをあわせた中に20分くらいつけ、ごま油でしっかりいためて、汁を切り、十分さます。 ② にんじんは細切り、ほうれんそうは2cmくらいに切って、ゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ③ だいこんは細切りにしてゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ④ こだいずもやしは水洗いし切り、しっかりゆで十分さます。(水はかけない。) ⑤ ①～④を混ぜ合わせる。 ⑥ 砂糖・みりん・みそ・しょうゆ・おろしにんにく・トウバンジャン・水・白ごまを煮立て十分さます。 ⑦ ごはんに⑤をのせ⑥をかけて、混ぜて食べる。
牛肉	120g																																						
しょうが	少々																																						
しょうゆ	大さじ 1/2																																						
みりん	少々																																						
ごま油	適量																																						
にんじん	1/5 本																																						
冷ほうれんそう	3 株																																						
塩	少々																																						
だいこん	40g																																						
塩	少々																																						
こだいずもやし	80g																																						
にんにく	少々																																						
砂糖	小さじ 4																																						
みりん	大さじ 1強																																						
みそ	大さじ 1強																																						
しょうゆ	大さじ 1/2																																						
トウバンジャン	少々																																						
白ごま	適量																																						
(水)	大さじ 1～大さじ 1と 1/2																																						



名古屋風手巻き・・・名古屋名物天むすをアレンジしたものです。赤みそで作る肉みそも子どもに人気！

材 料 (4人分)	作 り 方																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">えびの天ぷら</td> <td style="width: 15%;">12 尾</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>豚肉(ミンチ)</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>1/10 本</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>1/3 個</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ 3</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>大さじ 2強</td> </tr> <tr> <td>でん粉</td> <td>小さじ 1強</td> </tr> <tr> <td>(水)</td> <td>1/5 カップ</td> </tr> <tr> <td>のり</td> <td>24 枚</td> </tr> </table>	えびの天ぷら	12 尾	油	適量	豚肉(ミンチ)	80g	にんじん	1/10 本	たまねぎ	1/3 個	砂糖	大さじ 3	みそ	大さじ 2強	でん粉	小さじ 1強	(水)	1/5 カップ	のり	24 枚	<ol style="list-style-type: none"> ① えびの天ぷらを揚げる。 ② にんじん・たまねぎはみじん切りにする。 ③ みそは微温湯で溶く。 ④ 豚肉をいため、あぶらが出たら、にんじん・たまねぎをいためる。 ⑤ 砂糖・みそを加えさらにいためる。 ⑥ 煮立ったら水溶きでん粉を加えひと煮立ちさせる。 ⑦ のりにごはんと①や⑥を巻く。
えびの天ぷら	12 尾																				
油	適量																				
豚肉(ミンチ)	80g																				
にんじん	1/10 本																				
たまねぎ	1/3 個																				
砂糖	大さじ 3																				
みそ	大さじ 2強																				
でん粉	小さじ 1強																				
(水)	1/5 カップ																				
のり	24 枚																				



あまからチキン・・・しょうがの風味がきいた甘辛のたれがしみて、冷めてもおいしいです。

材 料 (4人分)	作 り 方
鶏肉(唐揚げ用) 25g×8個 塩 0.8g こしょう 少々 片栗粉 40g 油 適量 {しょうが 2g 砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 水 小さじ1	① 鶏肉は塩・こしょうし、片栗粉をまぶして油で揚げる。 (160~170℃を保つ) ② しょうがは皮をむいてすり下ろし、汁を取っておく。 ③ 水・しょうが汁・砂糖・しょうゆを煮立てる。 ④ ①に③をからめる。

まぜまぜチャーハン・・・ごはんがすすむ、自分でまぜて作るチャーハンです。

材 料 (4人分)	作 り 方
豚ミンチ 120g 高野どうふ(細切り) 30g にんじん 40g たまねぎ 120g ねぎ 60g にんにく 4g 油 小さじ1/2 塩 少々 こしょう 少々 コンソメスープの素 小さじ1/4 しょうゆ 大さじ1と1/3 みりん 小さじ1	① にんじん、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。 ② ねぎは小口切りにする。 ③ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうをしながらいためる。 ④ やわらかくなりはじめたら、コンソメスープの素・しょうゆ・みりん・ねぎ・高野どうふを入れさらにいためる。 ⑤ ごはんに④をかけてまぜる。